

ఆయుర్వేదంలో ఆయుల్ పుల్లింగ్

అందలకీ ఆరోగ్యం

రచన
డా॥ ఎ. మోహినీ



ప్రచురణ
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు
తిరుపతి

ఆయుర్వేదంలో ఆయుల్ పుల్లింగ్ అందలకీ ఆరోగ్యం

డా॥ ఐ. మోహన్



ప్రచురణ
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి.
2004

**AYURVEDAMLO OIL PULLING
ANDARIKI AROGYAM**

by

Dr. A. MOHAN

T.T.D. Religious Publications Series No.478

© All Rights Reserved

First Edition : 1996

First Reprint : 2004

Copies : 5000

Published by:

Sri Ajeyakallam, I.A.S.,
Executive Officer,
Tirumala Tirupati Devasthanams,
Tirupati.

Printed at :

Tirumala Tirupati Devasthanams Press,
Tirupati.

ముందుమాటు

“ఆరోగ్యమే మపాభాగ్యం”

రోగాలు, నొప్పులు లేని సమాజంకోసం తరతరాలుగా దేశప్రజల ఆరోగ్య జీవన వికాసానికి కృషిచేస్తున్న సంప్రదాయు శాస్త్రియవైద్య విధానమే ఆయుర్వేద వైద్య విధానము.

“ఆయుల్ పుల్లింగ్” నేడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉద్యమ ప్రింథాన్యతని సంతించుకుంది. ‘నునె పుక్కిలింత’ అనే ఆయుల్ పుల్లింగ్తో నేడు అనేక మంచి తెలుగువారు దినచర్చ ప్రింథిస్తున్నారనడం అతిశయోక్తికాదు.

‘ఆయుల్ పుల్లింగ్’ ఈ రోజు ప్రింథుర్కుంలోకి వచ్చినప్పటికీ లోక కల్యాణానికి సత్తాబ్దాల క్రితమే “గండూషధారణం” - ‘కవల గ్రహం’ అనే సోధన చికిత్సల రూపంగా ప్రజలకు అందించింది. ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం.

ఆయుర్వేదంలో ఉన్న “ఆయుల్ పుల్లింగ్” గులంచి ప్రిమాణిక గ్రంథాలైన సుశ్రుతము, అవ్యోంగ సంగ్రహం, చరకసంహిత మొదలైన శాస్త్ర గ్రంథాల ఆధారంతో సమాచార దాయాకంగా, ఉపయోగకరంగా ఈ పుస్తకం రూపు దిద్దుకొంది.

ఆయుర్వేదం రోగచికిత్స విధానం మాత్రమే కాదు. ప్రజల సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నికి అవసరమైన అంశాల మార్గదర్శి అని తెలియజేసే విధంగా డా॥ఎ. మోహన్ గారు ఈ పుస్తకాన్ని రచించారు.

మనిషి ఆరోగ్యానికి అపోరం, జీవుధంతోపాటు భూమి, గాలి, సీరు, బుఱువులు మొదలైన ప్రకృతిశక్తులు అత్యంత ప్రధానమైనవని, నేటి పర్మావరణ పరిరక్షణ అవస్థకతని ఆనాడే

‘జనపదోధ్వంసంగా’ ఆయుర్వేద శాస్త్రకర్తలు తెలియజేశారని తెలిసినప్పుడు వారి నిశిత పరిశీలన ఆశ్చర్యం కల్పిస్తుంది.

రెండవవారు ముద్రితమవుతున్న ఈ చిన్నపుస్తకం గ్రంజలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేదం చూపించే మార్గాల కరదిపికగా ఉపయోగపడుతుందని విశ్వాసిస్తున్నాం.

కార్యనిర్వహణాధికారి,
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు.

కృతః తలు

హితుల ప్రేరణ, సన్నిహితుల ప్రోత్సాహం, శ్రేయోభిలాషుల సహకారం తోడు కావడంవల్లనే ఆయుర్వేద ప్రాథమికాంశాలతో కూడిన ఈ చిన్నపుస్తకం మీముందుంచడం సాధ్యపడింది.

స్నేహశిలి, నిగర్య, కీల్లే॥ రాటుకొండ కృష్ణమూర్తిగారి సూచన ఈ పుస్తక రచనకు ప్రేరణ. వారికి అంజలి ఘటిస్తున్నాను.

ఆయుర్వేద మార్గముసారం కవలగ్రహం (అయిల్పుల్లింగ్) చేస్తూ నన్ను ప్రోత్సాహపరచిన పూజ్యలు శ్రీ కాళోజీ నారాయణరావు గారికి.....

ఈ గ్రంథాన్ని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల ప్రచురణగా ముద్రించడానికి అనుమతినొసిన, కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ ఆజేయకల్లం గారికి, సహకరించిన సంయుక్త కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ ఆర్. అప్పారావు గారికి, పౌరసంబంధాల అధికారి శ్రీ పి. రంగారావుగారికి.

ఈ గ్రంథ రచనలో అన్ని విధాల నన్ను ప్రోత్సహించిన శ్రీ వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద కళాశాల ప్రీస్సిపాల్ డా॥ ఎస్.పి. దీక్షిత్ గారికి....

‘ఆయుర్వేదంలో అయిల్ పుల్లింగ్’ అంశంపై నా వ్యాసాలు ప్రమరించిన ఆంధ్రజ్యోతి వారపత్రిక సంపాదకులు త్రిపురనేని శ్రీనివాస్ గారికి, ఇదే అంశంపై నా ప్రసంగాన్ని ప్రసారం చేసిన ఆకాశవాణి తిరుపతి కేంద్రం వారికి.....

ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రించి ఇచ్చిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల సంపాదకులు డా॥ ఎన్.ఎస్. రామమూర్తి గారికి, ప్రెస్ మేనేజరు శ్రీ ఐ. పార్వతీశ్వరరావు గారికి.....

ఈ గ్రంథరచనలో నాకు అన్ని విధాల సహకరించిన మిత్రులందరికి.....

కృతజ్ఞతలు

విషయసూచిక

1. ఆయుర్వేద వైద్య పరిచయం:

దోషములు	1
ధాతువులు	1
మలములు	2
శమన చికిత్స	3
శోధన చికిత్స	3

2. ఆయుర్ పుర్ణింగ్ - ఆయుర్వేద ప్రక్రియ:

గందూష ధారణం/కవలగ్రహం	5
కవల/గందూషములకు ఉపయోగించవలసిన (హితమైన) ద్రవ్యాలు	6
సువ్యూల నూనెతో	7
మాంసరసముతో	9
తేనెతో	10
పాలు/నెయ్యతో	11
చల్లని సీరు (శితలోదకం)తో	12
వేడినీటితో	12
చెఱుకు రసం (ఇక్కురసం)తో	13
గోమూత్రంతో	13
కొబ్బరి సీరుతో	14
మర్యంతో	14
ధాన్యములుతో	14
ఉప్ప చేర్పకుండా ధాన్యములుతో	15
శుక్తముతో	15
కషాయములతో	15
క్షారోదకముతో	16
సువ్యూలు మంద్రగా చేసి సీటిలో కల్పిన ద్రవంతో	16

కవల/గందూషములకు మరికొన్ని ద్రవ్యాలు	16
కవల/గందూషములకు ఎంత తైలాన్ని నోటిలోవేసుకోవాలి?	17
పరమాత్మ	17
మధ్యమ మాత్ర	17
హీన మాత్ర	17
గందూషానికి ఎంత తైలం నోట్లోవేసుకోవాలి?	18
కవల/గందూషములు చేయాల్సిన విధానం	18
కవల/గందూషములు ఎంత సమయం పరకు (నోట్లో పుక్కిటపట్టి)చేస్తే మంచిది	19
ప్రతిదినం ఏ సమయంలో గందూషం చేయాలి?	19
రోజుకు ఎన్నిసార్లు కవల/గందూషం చేయాలి?	20
ఏ వయస్సు నుండి కవల/గందూషం చేయవచ్చు?	20
కవల/గందూషములు సరైన పద్ధతిలో/నియమిత సమయంలో చెప్పబడినవిధంగా చేసినచో కలిగే మంచి లక్ష్ణాలు	21
కవల/గందూషములు చెప్పబడిన సరైన పద్ధతికంటె తక్కువగా చేసినచో కలిగే లక్ష్ణాలు	21
కవల/గందూషములు అతిగా (ఎక్కువగా) చేయడం వలన కలిగే దుర్భక్షాలు	21
కవల/గందూషములు చెయ్యకూడనివారు	21
వేడిసీటిలో కవల/గందూషములు చేయకూడనివారు	22
ఆయుర్వేదానుసారం కవల/గందూషములు చేయతగిన రోగముల సంబ్ధావివరణ ముఖంయొక్క శారీర రచన	22
ముఖ రోగములకు కొన్ని సామాన్య కారణములు	22
గందూష ధారణం/కవ(బ)ల గ్రహం చేయవల్సిన ముఖరోగములు	23
1. ఓష్ఠగత రోగములు	23
2. దంతమూల రోగములు	23
3. దంత రోగములు	24

4. జిహ్వగత రోగములు	24
5. తాలుగత రోగములు	25
6. కంఠగత రోగములు	25
7. శిరో రోగములు	26
8. నాసాగత రోగములు	26
9. క్లెర్కోగములు	26
 3. నిత్య జీవితంలో ఆయుర్వేదం:	
ఆరోగ్యవంతుని శరీరం	27
దినచర్య	27
ప్రాతః కాలోత్సాహం	27
మలమూత్ర విసర్జనం	27
ఆచమనం	28
దంతధావన విధి	28
	28
ముఖనేత్ర ప్రక్కాశనం	28
అంజనవిధి	29
నస్యకర్మ	29
క్షూరకర్మ	30
వ్యాయామం	30
అభ్యంగము	30
స్నానవిధి	32
వస్త్రధారණ	32
పాదరక్కాధారණ	32
ఛత్రధారණం	32
ఇస్క్యాగుణం	33
ఆధ్వగుణం	33
చంక్రమణం-సంచార క్రమం వాయుసేవనం	
గాలిపీల్చుకోవడం	33

ధూమ సేవనం	33
శర్యు	33
మైథునం	34
వాజీకరణం	35
నిద్ర	35
ఉషఃకాల జలపానం	36
బ్రహ్మచర్యము	37
4. బుతుచర్య:	
కాల విభజన	38
ఉత్తరాయణం	39
దక్షిణాయనం	40
వరభుతువు	40
శరత్ బుతువు	41
హోమంత బుతువు	42
శిథిర బుతువు	43
వసంత బుతువు	44
గ్రిష్మ బుతువు	44
బుతు సంధి	45
5. ఆహార - పోషణ ఇ	
తాంబూల సేవనం	52
ఉపవాసం	52
శాకాహారం	53
మాంసాహారం	53
6. వేగధారణం నిషేధం	
వేగములు	55
మూర్తి	55
మలం	55

శుక్రం	56
ఆపానవాతం (గ్యాస్)	56
వాంతులు	56
తుమ్ములు	56
త్రేన్ములు	57
ఆహలింతలు	57
ఆకలి	57
దప్పిక, దాహం	57
శోకంచే జనించిన కన్నీళ్ళు	57
శరీర ఇంద్రియములు అలసిపోయినపుడు కల్గు 'నిద్ర'ను నిరోధించుటవలన	57
అధికశ్రమవలన కలిగిన 'అయాసాన్ని' విశ్రాంతి తీసుకోకుండా ఉండటంవలన దగ్గలు	58
నిరోధించవలసిన/ధరించవలసిన వేగములు	58
7. ఆయుర్వేదంలో పర్యావరణ పరిరక్షణః	
దేశము - భూమి	59
1. జూంగలదేశము	59
2. అనూపదేశము	59
3. సాధారణదేశము	59
జలము - నీరు	60
1. జలశుద్ధి(శోధన)విధానం	61
వాయువు	61
8. జనపదోద్ధ్వంసం:	
అనివార్య వైపరీత్య కారణాలు	64
నివారించగల వైపరీత్య కారణాలు	65
అధర్మం	65
యుద్ధములు (శస్త్రప్రభావం)	65

రోగకారణములు మరియు దుష్టశక్తులు	66
జనపదోద్ధ్వంస వ్యాధులు	66
దేశము	66
జలం	67
వాయువు	68
కాలం - బుతువులు	69
జనపదోద్ధ్వంసముల నుండి కాపాదుకొనుటకు ఉపాయములు	69
కాల - అకాలమృత్యువు	70
నియమిత కాలమునకు ముందే మరణించుటకు కారణములు	70

* * *

సంకేతపదమాచి

ఆ.సం.సూ.	- అష్టాంగ సంగ్రహమాత్రం.
అ.ప్యా.సూ.	- అష్టాంగ ప్యారయ సూత్రం.
చ.సం.సూ/చ.సూ.	- చరక సంహితా సూత్రం.
చారుచర్య.	- చారుచర్య.
భా.ప్యా.	- భావప్రకాశికా ప్యార్యారం.
యోగారత్నాకరం.	- యోగారత్నాకరం.
శా.సం.మధ్య.	- శారంగదర సంహిత మధ్యమ కాండము.
సు.చి.	- సుశుత చికిత్స.
స.సూ.	- సుశుత సూత్రము.
స్వస్ఫవృత్తం.	- స్వస్ఫవృత్తం.

* * *

ఆయుర్వేదం

సర్వకాల సర్వాప్సలకు విశ్వజనీన వైద్యసిద్ధాంతం

‘ప్రపంచ ఆరోగ్యసంఘ’ వారి నిర్వచనం ప్రకారం ఆరోగ్యం అంటే కేవలం రోగాలులేని ఫీతి మాత్రమేకాకుండా, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం తోపాటు సామాజికసంకేతమంతో కూడిన సంపూర్ణసితిని కల్గి ఉండడం.

ప్రపంచ ఆరోగ్యసంఘ వారి సిఫారసుల ప్రకారమే ప్రపంచంలోని సమస్త వ్యాధుల చికిత్సకు కేవలం 250 రకాల మందులు సరిపోతాయి. ‘హోఢి’ కమిటీ సిఫారసుల ప్రకారం భారతదేశంలోని వ్యాధులను చికిత్సించడానికి కేవలం 116 రకాల మందులు సరిపోతాయి. ఇక ప్రాథమికారోగ్యం కోసం కేవలం డజను మందులు చూలు. కానీ మార్గెట్టులో బహుళజాతి కంపెనీలు సుమారు 70,000 రకాల మందులను అమ్ముతున్నారు. వీటిలో నిషేషధించిన మందులు, ప్రాణహోని కల్గించే మందులు, అనవసరమైన మందులతోపాటు, కల్గిమందులుకూడా ఉన్నాయి.

చికిత్స అవసరం లేకున్న తగ్గిపోయే ‘జలుబు’కి ఖరీదయిన మందులు అనవసరంగా అమ్ముడమే గాకుండా శరీరానికి పటుత్వాన్ని కల్గించలేని టానిక్కులు, విటమినులు, బ్రెయిన్ టానిక్కులని కోట్లాది రూపాయల లాభాలకు విపరీతముగా అమ్ముకుంటున్నారు.

అకలిని కల్గించే మందులలో ఆల్ఫాహోలు (సారాయి) కలిపి అమ్ముతున్నారు. ఆహారమే లేక బాధపడేవారికి ‘శక్తి’ నిచ్చేవని ప్రకటిస్తూ అతి ఖరీదయిన అనుబంధాహోరాలని ఆక్రమిస్తున్న ప్రచారాలతో అమ్మకాలు కొనసాగిస్తున్నారు.

కనీస అవసరాలయిన తినడానికి తిండి, కట్టుకోవడానికి బట్టలు నిలువనీడలేని నిరుపేదలు కనీస వైద్యసదుపాయాలు లేక ‘రోగ’ గ్రస్త జీవితాలు వెళ్లాదీస్తున్నారు.

మనదేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించి 48 సంఖ అయ్యంది. అయినా మనకు అత్యవసరమైన, శక్తివంతమైన, సురక్షితమైన జాతీయ మందుల విధానం యింతవరకు లేదు.

సరపమైన ధరలకి, పాలనా జాప్యంలేని, దుర్మినియోగం కాకుండా సులభంగా లభించే మంచి ప్రమాణాలలో కూడిన మందులను ఇవ్వగలిన ఫీతి లేదు.

మనదేశ ఆధిక్యవస్తులో ప్రతిబింబిస్తున్న నిరుద్యోగాన్ని, దారిద్ర్యాన్ని, పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని నిర్మాలించకుండా ప్రజల అనారోగ్యాన్ని పొర ద్రోలడం అసాధ్యమైన పని.

శాస్త్రసాంకేతిక రంగాలలోపాటు వైద్యరంగంలో కూడా అద్భుత తపి మృరణాలు జరుగుతున్న రోజులిని. గతంలో ఏ రోగానికయినా శరీరాన్ని అంతటినీ చికిత్సించేవారు. కాలక్రమేణా శరీరంలోని ఒక్కొక్క అంగానికి ఒక్కొక్క చికిత్సావిధానం వచ్చింది. ఒక్కొక్క రోగానికి ఒక్కొక్క వైద్య నిపుణులు వచ్చారు. ప్రస్తుతం శరీరంలోని రోగగ్రస్త అంగాలన్నింటినీ మార్పిడి చేస్తూ కృతిమ నూతనఅంగాలను సైతం అమర్చి మనిషి జీవితకాలాన్ని పొడిగిస్తున్నారు. అంతేకాదు ఇప్పడయితే శరీరకణాలను సైతం శోధించి వాటి అంతరాంతరాలలో నిడ్డిపుంలయిన వ్యాధులను ఛణాల్లో నిర్ధారిస్తున్నారు. అందుకోసం ఆవసరమైన ఎలక్ట్రోనిక్, కంప్యూటర్ యుంతుపరికరాల సహాయంతో రోగసిర్థారణ పరీక్షలను ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకువచ్చారు.

ఇవన్నీ గ్రామీణ, పట్టణాలలోని సామాన్యరోగికి అందుబాటులో లేని అందని ద్రాక్షపశుగా నిలిచాయి. ఇవి ఏ వైద్యుడిగ్గరో లేదా మందుల ఘాషులలో దబ్బుతో కొనుక్కోవాల్సిన సంతలోని సరుకులుగా మారాయి.

ఈ నేపథ్యంలోనే మానవశరీరాన్ని అనేకరుగ్గుతల బారిసుండి విముక్తిచేసి తాపాడే అత్యంత సరళమైన వ్యాధి నివారణాపాయం 'అయిల్

‘పుల్లింగ్’ ప్రక్రియని ‘ఆంధ్రజ్యోతి’ దివపత్రిక ఆంధ్రలోకానికి పరిచయంచేసి ప్రామర్యంలోకి తెచ్చింది.

ప్రజలు ప్రతిభంటా అచరిష్టా ‘అయిల్ పుల్లింగ్’ గురించి స్వందించిన అపూర్వ తీరును దృష్టిలో ఉంచుకొని, నేను ఆయుర్వేదవైద్య అధ్యాపకుడిగా, ఆయుర్వేద ప్రామాణిక గ్రంథాలలోని ‘అయిల్ పుల్లింగ్’కి సంబంధించిన గ్రంథపుష్టిషిష్టయాలను పారకలోకం దృష్టికి తీసుకురాదలిచాను.

శతాబ్దాలక్రితమే ‘గందూషధారణం’ - ‘కవలగ్రఘాం’ల పేరులో నిర్వచింపబడిన ‘అయిల్ పుల్లింగ్’ ప్రక్రియ నేటిఅయుర్వేదవైద్యులకు, విద్యార్థులకు ‘కాయుచికిత్స’లోని ‘పంచకర్మ’ చికిత్సలో ఈ గందూషధారణం - కవల గ్రహాం లను ఇప్పటికే పాల్యాంశంగా బోధించడం జరుగుతోంది. ఇదొక యధార్థసెత్యం.

సామాన్య మానవుడికి, సామాజిక అవసరాలకీ అందుబాటులో లేకుండా ఎదిగిన అధునాతన విశిష్ట వైద్యవిధానమూ, శతాబ్దాల క్రితమే ‘అయిల్ పుల్లింగ్’ ప్రక్రియను సైతం లోకకాయాణానికి అందించిన ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్ర విధానాలకుచెందిన వైద్యులూ ఇరువురూ ఆచరణలో సమాజాన్ని, సామాన్యుడినీ పీడిస్తున్న రోగాలనుండి విముక్తి చేయడంలో సఫలీకృతం కాలేక పోయారు. ప్రజలు ‘అయిల్ పుల్లింగ్’కి బ్రహ్మరథం పట్టడమే దీనికి నిదర్శనం.

తన ఉనికికోసం మనిషి ప్రకృతిలో నిరంతరం తరతరాలుగా సాగి స్తున్న జీవనపోరాటంలో అనేకవైద్యవిధానాలు రూపొందాయి. వాటిలో క్రొన్ని కాలానుగుణమైన మార్పులను తట్టుకొని నేటికే మనుగడ సాగించ గల్గతున్నాయి. ఈ విశిష్టలక్షణం కల్గిందే ఆయుర్వేద వైద్యవిధానం.

అందరి ఆరోగ్య సదుపాయాలకోసం, అందుబాటులోగల ప్రకృతి వనరులలోకూడిన వైద్యున్ని అందించి వైద్యవిద్యకి సామాజిక ప్రయోజనాన్ని కల్పించి, ప్రజలసౌభాగ్యం కోసమే వైద్య సంస్థలుండాలని, రోగాలు నొప్పులు

లేని సమాజ స్కాపనకి, అరోగ్యవంతమైన జీవితం కోసం ప్రజలను నైతికవంతం చేస్తూ, సమాజ అరోగ్యానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తూ పదికాలాల పాటు అందరికి చౌకగా వైద్యవిధాన ప్రక్రియల్ని ఎన్నింటినో అందించే 'మట్టిలోమాణిక్యం' అయ్యుచ్చేర వైద్యం. ఇది సర్వకాల సర్వావస్థలకుపయోగపడే విశ్వజనీన వైద్యసిద్ధాంతం అని మనసారా విశ్వసిస్తూ--

డా॥ ఎ. మోహన్

ఆయుర్వేద వైద్యపరిచయం

ఆయువు అనగా ప్రాణం (Life) అని అర్థం. వేదం అనగా విజ్ఞానం (Science) అని అర్థం.

ప్రాణమును గురించి వివరించే శాస్త్రమే ఆయుర్వేదశాస్త్రం (Life Science, – Science of Life).

ప్రాచీన ఆయుర్వేదశాస్త్ర, మూలసిద్ధాంతానుసారం శరీరాలోగ్యనికి మూలకారణములు మూడు. అవి, దోష, ధాతు, మలములు.

I. దోషములు (Humoral Constitution):

అనగా శక్తిరూపద్రవ్యాలు లేదా దోషాలు అని అర్థం. దోషాలు శారీరక, మానసికాలని రెండు రకాలు.

1. శారీరక దోషములయిన - వాతం, పిత్తం, కఫం.
2. మానసిక దోషములయిన - సత్యం, రజస్ము, తమస్సు.

II. ధాతువులు (Seven Types of Tissues):

అనగా శక్తియుక్త ద్రవ్యాలు లేదా ధాతువులు అని అర్థం. అవి ఏదు, శరీరమును ధరించి పోషించును. అవి --

1. రస ధాతువు (Plasma)
2. రక్త ధాతువు (Circulating Blood and Cells)
3. మాంస ధాతువు (Muscle Tissues)
4. మేదన్ ధాతువు (Adipose Tissue)
5. అస్థి ధాతువు (Bone Tissue)
6. మజ్జ ధాతువు (Bone Marrow)
7. శుక్ర ధాతువు (Semen)

ఓజస్సు:

రస రక్తాది సప్తధాతువుల యొక్క సారం ఓజస్సు. రోగాలు జనించకుండా శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. దీనినే ధాతుబలం అని, శరీరబలం అని, రోగనిరోధకశక్తి అని వ్యాధిక్షమత్వం అని అంటారు.

III. మలములు (Waste Products):

అనగా శక్తిహీన ద్రవ్యాలు లేదా మలములు అని అర్థం. అవి పురీషం (Faeces), మూత్రం (Urine), స్వేదం (Sweat).

‘దోషధాతు మలముల’న్నింటి క్రమబద్ధ సంయోగ నిర్వాచి రూపమే శరీరం. శరీరంలోని అణువణువూ (కణం) సప్తధాతువులతో నిర్వించ బదుతుంది. శరీరకణము లన్నింటిలోనూ వాటి కార్యాలు త్రిదోషాలచేత నిర్వహించబడతాయి. కావుననే శరీరం సజీవరూపంలో ఉంటుంది.

‘దోషధాతుమలముల’ సహజమైన సామ్యస్థితివలననే శరీరానికి ఆరోగ్యం కల్పుతుంది. వాని వైషమ్యమైన అసమస్థితివలన శరీరానికి రోగాలు కలుగుతాయి.

మనిషి నిత్యం సేవించే క్రమరహితమైన, నియమరహితమైన ఆహారం, విషారం, అలవాటువల్లనూ, బాహ్యకారణాలచేత ‘దోషధాతుమలాలు’ విషమ స్థితిని పొందుతాయి. శరీరం (దేహం) యొక్క ప్రాకృత (ఆరోగ్య) స్థితి గురించి, మరియు వికృత (రోగ) స్థితుల గురించి, వ్యాధి నివా-

రణోపాయాల గురించిన సంపూర్ణమైన వర్ణన, ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్ర ప్రమాణ గ్రంథాలయిన 1. చరకసంహిత, 2. మశ్రుతసంహిత, 3. అష్టాంగహృదయం, 4. అష్టాంగసంగ్రహంలలో విస్తారంగా ఉంది.

రోగములను చికిత్సించుటకు ఆయుర్వేదశాస్త్రం రెండు రకములయిన సంపూర్ణ చికిత్సలను తెలిపింది.

1. శమన చికిత్స:

(Palliative Treatment or Symptomatic Treatment)

రోగకారణాలను, రోగోత్సాహకాలను శరీరంలో నుండి బయటకు వెడలించకుండానే రోగలక్షణములయిన నొప్పి, జ్వరం మొఱా లక్షణములను మాత్రమే ఉపశమింప చేయుటకు మందులను సేవించడం. తద్వారా రోగలక్షణాలు తాత్మాలికంగా తగ్గుతాయి. కానీ కొంతకాలం తరువాత రోగం మళ్ళీ వస్తుంది.

2. శోధనచికిత్స: (పంచకర్మ చికిత్స) (Purificatory Therapy)

రోగోత్సాహక కారణాలను శరీరాంతరాంతరముల నుండి (కణముల స్థాయినుండి) బయటకు వెడలించుట శరీర శోధనచికిత్స. ఈ విధానం వలన రోగం మళ్ళీమళ్ళీ రాకుండా ఉపశమనం కలుగును. దీనినే 'పంచకర్మ చికిత్సలు' అంటారు. ఇవి అయిదు ప్రధానకర్మలు.

1. వమనకర్మ (వాంతి చేయించుట)
 2. విరేచనకర్మ (మల ప్రవృత్తిని పలుమార్లు కల్గించడం)
 3. వస్త్రికర్మ (అధోమార్గం గుండా చౌషధముల ప్రయోగం)
 4. నస్యకర్మ (ముక్కు రంధ్రములద్వారా చౌషధబిందువులను చేయడం)
 5. రక్తమోక్షణం (చెదురక్తమును 'జలూకల' ద్వారా వెడలించుట)
- పై ప్రధానకర్మలు చేయుటకు ముందే పూర్వకర్మలు చేయాలి. అవి--
1. స్నేహకర్మ (చమురు పదార్థములను సేవింపచేయుట)
 2. స్వేదకర్మ (చెమట పట్టించుటకు చేయు చికిత్స)

పూర్వకర్మలు చేయుటవలన శరీరంలో నీడిష్టం అయిన రోగాల్ని కారణాలు ఉదరంలోనికి (Stomach) తీసుకురాబడతాయి. ప్రధాన కర్కులద్వారా వానిని బయటకు పెదలించుటకు అనువుగా ఉంటుంది.

అయియేద వైద్యశాస్త్రంలో రోగములకు చికిత్సతో పాటుగ, రోగ నివారణ కోసం 'స్వస్థవృత్తం' (Hygiene) గురించి గూడా విపులంగా వర్ణించారు. ప్రతినిధ్యం 'విధి'గా ఆచరించాల్సిన వాటిని వివరించారు. వానిలో గందూషధారణం/కవలగ్రహం అనగా నోటిలో ద్రవరూప బౌషధములను పుక్కిటు పట్టుట ఒకటి. దాన్ని గురించి వివరంగా తెల్పుకుండాం.

ఆయీల్ పుల్లింగ్ -- ఆయుర్వేద ప్రక్రియ

నోటితో ద్రవరూపంలోని బౌషధములను పుక్కిట పట్టుటను ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్ర పరిభాషలో గందూషధారణం మరియు కవలగ్రహం అను రెండుపదములతో పిలుస్తారు.

గందూషధారణం/కవలగ్రహం అను రెండు ప్రక్రియల్లో ద్రవరూప బౌషధాన్ని పుక్కిట పట్టడమే ప్రధానమైనప్పటికీ స్వల్పమైన వ్యత్యాసం కూడా ఉంది. అదేమనగా నోటిలోనికి తీసుకున్న ద్రవరూప బౌషధాన్ని కదిలించకుండా పుక్కిట పట్టుటను గందూషమనియూ, మరియు నోటిలోని ద్రవాన్ని నోటిలోపల అన్నివైపులా కదిలిస్తూ పుక్కిట పట్టుటను కవలగ్రహం అంటారు.

ఈ రెండు ప్రక్రియల్లోనూ తీసుకునే ద్రవరూప బౌషధాలు ఒకటిగానే ఉంటాయి. తీసుకునే పరిమాణంలో మాత్రం భేదం ఉంటుంది. ఆధునికంగా ఆయీల్ (తైలం) ఉపయోగించినందువలన ఆయీల్పుల్లింగ్ అనే పేరుతో పిలువబడుతోంది. కాని ఆయుర్వేదంలో వివిధ రకాలయిన ద్రవాల్ని ఉపయోగించి రోగాన్నమనపరించి చేయడం వలన భిన్నమైన పేర్లతో శక్కియ పిలువబడుతోంది. కాని చేయబడు ఆ ప్రక్రియలు రెండే.

'గందూషధారణం' ను 'శోధన' చికిత్సలోని ప్రధాన కర్కులయిన 'నష్టకర్కు' అనంతరం పాటించాల్సిన 'విధి' గాను మరియు ఆరోగ్యపరిరక్షణకై ప్రతిరోజు చేయాల్సిన 'దినవర్త్య' గాను ఆయుర్వేద ప్రామాణికగ్రంథములలో పేర్కొనబడినది. ఆధునిక ఆయీల్పుల్లింగ్తో సమానమైన ఈ రెండు ఆయుర్వేద ప్రక్రియల్ని గురించి వివరంగా తెల్పుకుండాం.

గందూష ధారణం/కవలగ్రహం

1. మఖం సంచార్యతే యాతు మాత్రా స కవలః పృజతః ।

అపంచార్యతు యా మాత్రా గందూషః స ప్రక్కర్తతః ॥

2. అపంచార్య ముఖే పూర్వే గందూషః, కబలోఽన్యధా

(ఆ.హృ.సూ. 22-12)

-- నోటిని కదిలించుటకు ఆశక్యముగా ఉండునంత ద్రవరూప బౌషధ మును అత్యధికముగా నోటినిండా పుక్కిటపట్టి ఉంచుటను గందూషం అందురు. నాలుక, దవడలు, కంరముతో ద్రవమును నోటితో కదలించుండా ఒక స్థాయిలో ద్రవాన్ని ఉంచి పెదవులు మూసుకుని ఉండాలి.

-- నోటిని సుఖముగా ఆటునిటు కదిలించుటకు ఆవసరమైనంత అల్పమాత్రలో ద్రవరూప బౌషధమును నోటితో పట్టి పుక్కిలించుటను కవలగ్రహం అందురు. నోటిలోని ద్రవమును నాలుక, దవడలు, కంరముతో ఆటునిటు ఒక క్రమరీతిలో త్రిప్పుతూ పెదవులు మూసుకుని ఉండాలి.

కవల/గందూషములకు ఉపయోగించవలసిన (హితమైన) ద్రవ్యాలు:

తత్ స్నేహః క్షీరం మధూదకమ్ (ఆ.హృ.సూ. 22-3)

శుక్తం మద్యం రసం మూత్రం ధాన్యమ్లంచ యథాయథమ్ ।

కలైర్చ్చుర్యక్తం విషక్యం. వా యథా ప్సర్వం ప్రయోజయేత్ ॥

(ఆ.హృ.సూ. 22-4)

కవలమునందు:

ఏనం స్నేహః పయః క్షీర రపమూత్రామ్లః సంభృతిః ।

కప్పాయోష్టోదకాభ్యంచ కవలా దోషతోహితాః ॥ (స.వి.40-64)

1. తైలం (సువ్యల నూనె), 2. పాలు, 3. తేనె, 4. చల్లని నీరు,
5. వేడినీరు, 6. శుక్తం, 7. మద్యం, 8. మాంస రసం, 9. గోమూత్రం,
10. ధాన్యమ్లం (లవణయుక్తం [ఉప్యచేర్పినది], లవణరహితం [ఉప్యచేరినది]), 11. కొబ్బరి నీరు, 12. నెయ్య, 13. మూలికా కప్పాయములు.

పైన తెలిపిన ద్రవ్యములలో కొన్ని సహజంగా సులభంగా లభించేవి ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మరికొన్ని శాస్త్రప్రమాణమును ఆనుసరించి తయారు చేసుకుని ఉపయోగించాలి.

గందూషధారణే నిత్యం తైలం మాంసరసోఽథవా ॥

(ఆ.పూ.)మా. 22-6)

పైన తెలిపిన ద్రవ్యములన్నింటిలో కవల/గందూషములకు అత్యంత శ్రేష్ఠమైన ద్రవ్యములుగా నువ్వులనూనె మరియు మాంసరసమును ఆయు ర్యోదంలో పేర్కొనిరి.

నువ్వుల నూనెతో కవల/గందూషము వలన ఉపయోగములు:

హన్స్యర్జులంచ స్వరబలం వదనోపచయః పరః ।

స్వాత్మరంచ రసజ్ఞానం అన్నే చారుచిత్తమా ॥ (చ.మా. 5-78)

దవడయ, స్వరానికి (కంతానికి) బలం కల్పతుంది. ముఖం వికసిత మగును. ఆహారము భుజించుటతో రుచి కల్పతుంది.

నచాస్య కంర శోషన్స్యాత్ నోష్టయో స్వాటీనాద్యయమ్ ।

నచ దంతాః క్షయం యాంతి దృఢమూలా భవంతిచ॥ (చ.మా. 79)

నోరు, కంతము ఎండిపోకుండా ఉంటుంది. పెదవులు పగలవు. పశ్చ క్షీణించవు. చిగుళ్ళు గట్టిపడును.

నశూల్యంతే నచామ్సేన హృష్యప్తే భక్తయంతిచ ।

పరాన ఖరాన్ భక్త్యాన్ తైల గందూష ధారణాత్ ॥ (చ.మా. 80)

పులుపురసం తినడంవలన పశ్చకు నోప్రికలుగదు. గట్టిఅహార పదార్థములు నమలగర్భే శక్తి గలుగుతుంది.

అయు ర్యోదంలో నువ్వులనూనెయొక్క గుణ ప్రాశస్త్యము:

మనిషి జిడ్డు (చమురు)ను సారముగా గల్లి ఉండును. ప్రాణము జిడ్డును ఆధారము చేసుకొని ఉండును. కావున తైలమును ఆహార ఔషధ రూపములో భుజించాలి.

అన్ని తైలములకంటే తిలతైలం (నువ్వుల నూనె) శ్రేష్ఠమైనది. తైల శబ్దము సాధారణముగా ఆయు ర్యోదశాప్త్రంలో తిలలు (నువ్వులు) నుండి తీయబడిన తైలం (నూనె) అనే అర్థంలో గ్రహించబడినది.

మవ్వుల నూనె ఉష్ణగుణం, లీక్కం మరియు మధురరసం, మధుర విపాకం కలి ఉండును.

మవ్వుల నూనె - ఉపయోగములు:

లేఖనము (మేదస్సు) కొవ్వును కరిగించును. వాత కఫములను తగ్గించును. చర్చమునకు మంచి వర్ధాన్ని కల్పిస్తుంది. కంటిచూపుకు బలము కల్గించును. క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. గర్జశయం, యోని నొప్పులను తగ్గించును. మూత్రము ఎక్కువగా వెడలకుండా నియంత్రిస్తుంది. మాంస కండరములను వృద్ధి చేస్తుంది. వివిధరకాలైన ప్రణాలని, గాయాలని మాన్సుతుంది. విరిగిన ఎముకలను లిరిగి అతికెంపచేయుటకు శ్రేష్ఠమైనది. క్షూరములు అగ్నిచే ఏర్పడిన గాయములం దుపయోగకరము. జంతువులు మరియు సర్పములచేత గల్లిన కాటులందు విష హరంగా ఉంటుంది.

మవ్వులనూనె ఆధునిక పరిశోధనా ఘరీళాలు:

ఆతిప్రాచీనమైన, సంపూర్ణమైన, సహజసిద్ధమైన వైద్యవిధానం ఆయు శ్రీదం. శరీరఅభ్యంగమునకు ప్రతినిశ్యం ఇతర అన్ని తైలములకంటే తిలతైలం (మవ్వులనూనెను) ఉపయోగించాలని సిఫార్సు చేస్తుంది. ఎందుకంటే తిల తైలం మాత్రమే ఆరోగ్యమును పెంపాందిస్తుంది.

అధునాతన శాస్త్ర పరిశోధనల ప్రకారం తిలతైలంలో గల 'బ్రైగిపరైట్లో' అధికమైత్తుంలో లినోలియెట్ కల్పించుంది.

మానవశరీర కణబాలంయొక్క పెరుగుదలశాతం మరియు క్యాప్సర్ కణబాలం పెరుగుదల, వ్యాప్తిశాతం యొక్క అధ్యయనంలో తిలతైలం మరియు వివిధ శాకాపోర తైలముల నుపయోగించగా కనుగోనబడిన విషయం ఏమనగా తిలతైలం ఉపయోగం వలన క్యాప్సర్ కణబాలం యొక్క అధికమైన పెరుగుదలను దానివ్యాప్తిని విరోధించి పాధారణ శరీరకణబాలముల స్థాయికి తగ్గించగల్లినదని నిర్ధారితమైనది.

ప్రెగిసరైడ్లో ఏ కొంచెం 'లినోలియేట్' లేని కొబ్బరినూనెలో మరియు అలీవ్ నూనెలోనూ, ఇతర ఖనిజతైలములు క్యూస్పర్ కణజాలం పెరుగుదల వ్యాప్తిని ఏమాత్రం నిఱవరింపలేక పోయాయి.

'ఫాటాఅసిడ్' లినోలిక్ అసిడ్ మాత్రమే క్యూస్పర్ కణజాల పెరుగుదలను నిరోధించగల్దింది. కానీ పామిటీక్, బిలిక్లు మాత్రం నిరోధించలేక పోయాయి.

ఈ ప్రయోగాల పరిశోధనా ఫలితాలయొక్క సూచనప్రకారం లినోలిక్ అసిడ్ అధికంగా కలి శరీరమధ్యంగమనకు ఆయుర్వేదంలో సిఫారసు చేయబడు 'తిలతైలం' (నువ్వులనూనె) క్యూస్పర్వ్యాధిని నిరోధించుట కుపయోగపడు ప్రత్యేకమైన గుణధర్మములు కలదని తెలియుచున్నది.

శాకాహార తైలములు చికిత్సా శాస్త్రంలో అత్యంత కీలకమైన ఉపయోగం గలవని తెలియుచున్నవి.¹

కవల/గండూషముల కొరకు 'మాంసరసం' ఎలా తయారుచేయాలి?

మాంసము ముక్కలను నీటిలోవేసి నిప్పులపై ఉడికించి వడపోసిన మాంససారంతో కూడిన మాంసంనేళ్ళు. మాంసం అంతా ఉడికి కనబడ నంతగా నీటిలో కలసిపోయేంతవరకు మరియు ఎముకలలోని మూలుగ అంతా కరిగిపోయి నీటిలో కలసిపోయేంతవరకు మరియు ఎముకలకు అంటుకొని ఉన్న మాంసం ఎముకల నుండి విడిపోయేంతవరకు ఉడికించాలి.

¹ - Smith DE/Selerno JW

- Selective growth inhibition of a human Malignant Melanoma cell line by Sesame oil invitro.
- prostaglandins Leukot Essent Fatty acids 1992 June, 46.
- Dept. of Physiological and Biological Sciences, Maharishi International University, Faritfield, IOWA - 52556.

ఆయుర్వేదానుసారం ఈ క్రింద తెలిపిన పాశ్చతో మాంసం మరియు నీళ్ళ తీసుకోవాలి.

చిక్కమైన మాంసరసము కౌరకై:-

మాంసం 320 గ్రాములు + 640 మి.లీ. నీళ్ళ.

మధ్యమ రకమైన మాంసరసం కౌరకై:-

మాంసం 240 గ్రాములు + 640 మి.లీ. నీళ్ళ.

పలుచునైన మాంసరసము కౌరకై:-

మాంసం 160 గ్రాములు + 640 మి.లీ. నీళ్ళ.

మాంసరస గుణ ఉపయోగములు:

సన్నబడిన వారికి, వ్యాధులు తగ్గినవారికి, వాంతులు, విరేచనముచే శరీరము శుద్ధిచేసుకొన్నవారికి, చేసుకోవాలనుకునేవారికి, బలహీనంగా ఉన్న వారికి, ధాతువులు క్లీటించినవారికి, కంటిచూపు, జరరాగ్ని, బలము, శరీరవర్ణం, స్వరం, దీర్ఘజీవితం కావాలనుకునే వారికి, 80 రకములైన వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, విరిగిన ఎముకలతో బాధపడే వారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది మాంసరసం. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. వాజీకరణశక్తి నిస్తుంది. మాంసరసం మనస్సుకు తృప్తి కల్గిస్తుంది.

3. 'తేవే'తో కవల/గందూషములు:

వైశద్యం జనయత్యాస్య పందధాతి ముఖవ్రణాన్ ।

దాహ తృప్తా ప్రశమనం మధు గందూషధారణామ్ ॥

(అ.పూ.సూ 22-7)

నోరు శుద్ధి కలుగుతుంది. నోటిలోని పుళ్ళ, మంట తగ్గుతాయి, దప్పిక తీరుతుంది.

'తేవే' గుణము - ఉపయోగములు:

శీతలం, తేలికైనది, రుచికరమైనది, కొష్యము కరిగించును, కన్ములకు (దృష్టికి) మంచిది, జీర్ణశక్తిని పెంపాందించును, స్వరము (కంఠము)నకు

మంచిది, ప్రణములను శోధించి ప్రాస్పును. సుకుమారత్వమును కల్గించును. శరీరంలోని కంటీకి కనపడనంతటి రక్తనాశములలోకి కూడా ప్రవేశించును. రక్తనాశమార్గమును శుభ్రం చేయును. ఇది తియ్యని మరియు వగరు రసములను కలిగి ఉండును. ఆహారకంగా ఉండును. శరీరమునకు మంచి వర్షమును కల్గించును. మేధోశక్తిని వృధిచేయును. పీర్య (శుక్ర)మును వృధిచేయును.

చర్యలోగములు, అర్చమొలలు, దగ్గు, పిత్తదోషమువలన కల్గిన రక్త విఖారజన్య రోగములు, కఫం, మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులు, క్రీమిరోగం, అతికాయం (Obesity), దాహం, వాంతులు, ఈపీరితిత్తులకు సంబంధించిన శ్వాసరోగం, ఎక్స్-చ్చు, అతిసారం, మలబద్ధకం (Constipation), క్షయ రోగములను నశింపచేయును.

4. పాలు/నెఱ్యలో కవల/గండూషములు:

ఉషాధాపోన్యుతే పాకే క్షతే వాగంతు సంభవే ।

విష్ణురాగ్ని దగ్గేవ సర్పిర్మార్యం పయోఽధవా ॥

(ఆ.ప్రా.సూ. 22-6,7)

వేడి మంటలు కల్గిన నోటి పూత, నోటిలోని గాయములు, విష పదార్థములవలన నోటిలోకలిగిన గాయములు, క్షారములవలన నోటిలో కలిగిన గాయములు, వేడివేడి ద్రవపదార్థముల సేవనంతో నోటిలో కలిగిన గాయాలు తగ్గిపోతాయి.

పాల యొక్క గుణ ఉపయోగములు:

మధురముగ, చమురు గలిగి వాత పిత్త దోషములను హరించును. శుక్రవృధిని కలుగచేయును. చల్లదనమును కల్గించును. జీవనశక్తిని ప్రసాదించును. రపరక్తాదులను వృధిపొందించును. శరీరబలమును కల్గించును. మేధోశక్తినిచ్చును. అయుష్మను పెంపాందించును. అత్యంత వాజీకరణం (సంతానం/సంభోగశక్తి కల్గించును).

'వెయ్య' మొక్క గుణ - ఉపయోగములు:

పాలనుండి ఏదినము తీసిన వెన్నును అదినమే కరగబెట్టి తయారు చేయునది నెయ్య. ముసలితనము రాకుండా, యువ్వనమును కాపాడును. కంటిచూపును పెంపాందించును. జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయును. చల్లదనమును కల్గించును. రోగినిరోధకశక్తిని కల్గించును. శరీరకాంతిని పెంపాందించును. మృదుత్వమును కల్గించును. కంరస్సరమునకు హితకరమైనది. జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిచేయును. ధారణశక్తి (మేధో) పెంపాందించును. బల కరం. శరీరమునకు స్థీగత్వం (చమురు) కల్గించును. విషము, పిత్రం మరియు వాతములను, కదుపుబృంఖము, కదుపునొప్పి, జ్యరం, ఉన్నాదము, ప్రణములను, క్రిములవలనకల్గిన వ్యాధులను క్షయ, చర్య రోగములు, రక్తవికారములను దూరం చేయును. ఆయుష్మను వృద్ధిచేయును.

5. చల్లని నీరు (శితలోదకం)తో కవల/గందూషము:

పశ్చ, నాలుక, నోటిని శుభ్రపర్యకున్న తర్వాత చల్లని నీటితో కవల/గందూషము వలన కథం హారిస్తుంది, దప్పిక తీరుతుంది, నోటిలోని మలినాలు పోయి శుద్ధికల్గును.

చల్లని నీటి గుణ ఉపయోగములు:

మూర్ఖ, పిత్రవ్యాధులు, వేడి, దాహము, విషజన్యరోగములు, రక్తజన్య రోగములు, మద్యపేవనంవలన కల్గిన మదాతిశయం, తలత్రిప్పుట, తోసివేయుట, అలసిపోవుట, చీకట్టుకమ్ముట, వాంతులు, నోటినుండి ముక్కునుండి రక్తం వెలువడడం మొదలగు వానియందు హితమైనది.

6. వేడినీటితో కవల/గందూషము:

మఖోష్టోదక గందూష్టైర్జాయతే వక్కులాఫువమ్ (ఆ.పు.)మా. 22-10)

నోటిలో బాధలేకుండ తేలికగా ఉంటుంది. అరుచి పోతుంది. నోటి మలినములు పోయి శుద్ధి కల్గుతుంది.

వేడి నీటి గుణ ఉపయోగములు (ఉష్ణోదక గుణములు):

ఎనిమిదవ భాగం మూత్రమే మిగిలి, మిగిలిన ఏదుభాగాలు ఆవిరి అగువరకు కాచబడినది, నాలుగవభాగము మిగిలేవరకు కాచబడినది, పగ భాగము మిగిలేవరకు కాచబడినది, లేదా ఒకసారి పొల్లించి మరిగించబడిన నీటిని 'ఉష్ణోదకం' వేడినీరు అంటారు.

కాచినసిరు (లాగినచో) జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కథం, మేధస్సు (కొప్పు) వాతం, అజీర్ణంవలన కల్గిన ఆమదోషాలను పోగొదుతుంది. మూత్రాశయాన్ని శోధిస్తుంది. శ్వాస, దగ్గరు, జ్వరములను హారిస్తుంది. ఎక్కిచ్చు, కదుపుబృంఘము, అజీర్ణము, జలుబులందు హితకరమైనది. ఎంతో మంచిది ఉష్ణోదకం.

7. చెఱుకుగరసం (ఇక్కురసం)తో కవల/గందూషములు

గుణ ఉపయోగములు:

బలకరమైనది. శుక్రవర్దకము, కథమును కల్గించును. మధురరసం కల్గినది. స్మృగత్వం (చమురు గుణం) గల్లి ఉండును. మూత్రమును సాఫీగా వెడలించును. చల్లదనమును కల్గించును. అలసిపోయిన వారికి శక్తినిచ్చును. కంరమునకు మంచిది. శుక్రధాతువును సరిచేసి వృద్ధి పొందించును. వాత, కథములను పెంపాందించును. మూత్రజనన ద్రవ్యములలో వ్రేష్టమైనది.

గుల్మములు (Tumours), కదుపు వాచిపోయినవారికి, కామల (Jaundice), రక్తాల్పుత (Anaemaea) మొదలగునవి హారించును.

8. 'గోమూత్రం'తో కవల/గందూష గుణ ఉపయోగములు:

కారం, చేదు, వగరులతో కూడిన రుచులు కల్గినది. త్వరగా శరీరాంతరాంతరాలలో చేరును. (తీక్క) ఉష్ణగుణం గ్రంథినది. తేలికదనం గల్లించును. జీర్ణశక్తిని కలించును. బుధ్యవర్ధకం, పిత్రమును పెంపాందించి, కథవాతదోషములను నశింప చేయును. నోప్పిని, గడ్డలు (Tumours), కదుపులోని రోగములు, కదుపుబృంఘం, కిలాసమనువర్షురోగం, అజీర్ణం వలన కల్గిన ఆమంతనే రసాన్ని, మూత్రాశయ సంబంధరోగములను, ఇతర చర్చ

రోగములను, దగ్గు, అయాపము, శోధ (వాపు), పచ్చకామిర్లు (Jaundice), రక్తాల్పత (పాండు), రోగములను హారించును. చెవిలో నొప్పి నశించును, లిఫర్, స్నీన్లు వాపు చెందిన వ్యాధులు, మలావరోధం, అతిసారం, వాతరోగములు, మూత్రావరోధము, కదుపులోనిక్కిములు మొదలగునని నశించును.

9. కొబ్బరి నీరుతో కవల/గందూషములు గుణ ఉపయోగములు:

తీపిగలిగి ఉందును, శితలముచేయును. స్పిగ్గం (చమురు గల్లి ఉందును) హ్యాదయమునకు బలమునిచ్చును. జీర్ణశక్తిని పెంపాందించును. మూత్రాశయమును బుభ్రముచేయును. సంతూసమోగ్యతను కల్గించును. పిత్తమును హరించును.

10. 'మద్యం'తో కవల/గందూషము గుణ ఉపయోగములు:

మత్తుకల్గించునది. 'మద్యం' ఉష్ణగుణం కల్గినది. పిత్తమును వృద్ధి చేయును. వాతమును హరించును. మల బంధమును లేకుండా చేయును. అతిత్వరగా జీర్ణమగునది. శరీరమునకు బిరుసుతనం (రూడ్కత్వం) కల్గించును. కఫమును తగ్గించును. పులుపురసం గల్లియుండును. ఆకలిని కల్గించును. రుచిని కల్గించును. శీఘ్రముగా శరీరములో వ్యాపించును. అతిసూక్ష్మమైన శరీరభాగములకు వ్యాపించును.

సీదుపు, మైరేయం, ఇరా, మదిర, సుర, కాదంబరీ, వారుణీ అరిష్టములు, ఆసవములను పేర్లతో మద్యమును వ్యవహరింతురు.

11. 'ధాన్యమల్లము'తో కవల/గందూష గుణ ఉపయోగములు:

ధాన్యమల్ల మాస్యవైరస్య మల దౌర్గంద్య నాశనమ్ |

(అ.హృ.సూ. 22-8)

నోటిలోని మలినములు, దుర్భంధం పోయి రుచికలగును.

ధాన్యమ్లం ఎలా తయారు చేసుకోవాలి?

ఎర చియ్యం పాడి (చూర్చుమును) నీటితో పలుచగా ఉడికించి, మట్టి పొత్తలోపాసి దానిపైన మూతనుంచి గాలిపోకుండా మట్టితో మూసి వేసి ఎండ వెలుతురు లేని ప్రదేశములో కొంతకాలం ఉంచిన పులిసిపోవును (Fermentation) దీనినే 'ధాన్యమ్లం' అందురు.

ధాన్యమ్ల గుణములు:

తేలికతనం గల్గించును. తృప్తిని కల్గించును. జరరాగ్నిని వృధి చేయును. అరుచిని నాశనం చేయును. అన్నిరకములయిన వాతరోగము లందు హితకరం.

12. ఉప్పు చేర్చకుండా ధాన్యమ్లముతో కవల/గందూషములు:

తదేవాలవణం శీతం ముఖశోషపారం పరమ | (ఆ.హృ.సూ. 22-9)

నోరు ఎండిపోకుండా కాపాదును. చల్లగా ఉంటుంది.

13. 'శుక్తము'తో కవల/గందూష గుణ ఉపయోగములు:

కందములు (గడ్డలు), మూలములు (వేళ్లు), పండ్లు (ఫలములు), తైలం, నెఱ్య, ఉప్పు చేర్చి ప్రవపదార్థంతోకలిపి మట్టిపొత్తలోఉంచి మూతవేసి పైన మట్టినిపూసి సంధానరీతిలో తయారుచేయునది. పులిసిన (fermented) పదార్థంగా తయారగును. దీనినే శుక్తం అందురు.

శుక్త గుణములు:

కఫమును హరించును. ఉష్ణ, తీక గుణం కలిగి ఉందును. అరుచిని నాశనం చేయును. జీర్ణశక్తిని పెంచున్ని. తేలికదనం కల్గించును. చర్మం ఎండిపోయి బిరుసెక్కునట్టుగ చేయును. మలము బంధము లేకుండా చేయును, రక్తాల్పత లేకుండా చేయును. క్రిమిని హరించును.

14. 'కషాయముల'తో కవల/గందూషములు:

కషాయములనగా ఔషధమూలికల పాడిని నీటిలో కాచి వడగట్టుకొని ఉపయోగించునవి. వీనినే శృతం, క్వాధం, నిరూప్యం అని కూడా

అందురు. ఒక పలం (48 గ్రాములు) మూలికా చూర్చం, 16 పలముల (768 గ్రాముల) నీళ్ళు కలిపి, సన్విసెగమీద 8 పలములు (384 గ్రాములు) మిగులు నంతవరకు కషాయమును కాచి వడబోసి సేకరించాలి. కషాయమును మట్టికుండలో పైన మూత్రవేయకుండా కాచాలి.

15. క్షారోదకముతో కవల/గందూషములు:

అశుక్కారాంబు గందూషోభి నత్తి సైష్మృణశృయమ్ |

(అ.పూ.మా. 22-10)

కఫవృధిని హరించును.

16. మవ్వులు ముర్దగాచేసి నోటిలోకల్పిన కవల/గందూషము:

సుఖోష్మమథవా శీతం తిలకలోగ్రూదకమ్ హితమ్ | (అ.పూ.మా.22-5)

పత్ను జీల్జిల్ మని బాధించవు. పత్ను కదలకుండా స్థిరంగా ఉంటాయి. నోటిలోని రోగములతోపాటు వాతంతోగూడిన రోగములు తగ్గుతాయి.

కవల/గందూషములకు మరికొన్ని ద్రవ్యాలు:

* మవ్వులు, నల్లకలువలు, నెయ్య, చెక్కర, పాలలో తేనె కలిపి చేసిన ద్రవంతో కవల/గందూషం వల్ల చెంపలు నోటిలోగల తాపం, మంట తగ్గును.

మవ్వుల నూనెలో సైంధవలవణం (ఇంద్మ్య) కలిపి చేసిన కదుల్లున్న దంతములు గట్టిపడును.

* గంజితో చేసిన నోరు ఎండిపోకుండా కాపాదును. నోటిచేదు పోవును.

* అల్లపురసంతో, సైంధవలవణం, పిప్పుళ్ళు, శౌంథి, మిరియాలు, ఆవాల చూర్చం కలిపి చేసిన కఫం నశించును.

ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ చూర్చుమును తేనెతో కలిపి చేసిన నోట నీరుకారుట, రక్తముకారుట తగ్గును.

- * మానిపసుపు, తిప్పుతీగి, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ, ద్రాక్ష పందు, జాజిచిగుత్సు, దురదగొండి సమభాగములు తీసుకునికషాయం గాచి దానిలో తేనెకలిపిచేసిన నోటిపూత తగ్గును.
- * మామిడిపందురసం 48 గ్రాములు, నాగకేసరాయ 48 గ్రాములు, శౌంథి 12 గ్రాములు, పిప్పుత్సు 12 గ్రాములు, మిరియాలు 12 గ్రాములు, సైంధవలవణాం (ఇందుప్పు) 12 గ్రాములు తీసుకుని చక్కర, తేనెలతో కలిపి గందూషం చేసినచో నోటిలో అరుచి పోతుంది. నోటికి సుగంధం రుచి కల్గును.

కవల/గందూషములకు ఎంత తైలాన్ని నోటిలో వేసుకోవాలి?

I. “పరమద్యావరాం క్రమద్యక్తార్థ ।

త్రిభాగ చతుర్భాగపూరణేం ద్రవ మాత్రాం ॥” (ఆ.పం.మా. 31-10)

1. పరమాత్మ:

అనగా ఉత్తమమైన మాత్ర. నోటిని సగం వరకు ద్రవరూప బోషధంతో పూరించడం పరమాత్మ. తీవ్రమైన రోగంతో బాధపడుతున్నవారు ఈ పరిమాణంలో ద్రవాన్ని నోట్లో వేసుకోవాలి.

2. మధ్యమ మాత్రః:

నోటిని ముఢవభాగంవరకు ద్రవరూప బోషధంతో పూరించడం మధ్య మమాత్మ. రోగబాధ తీవ్రంగాలేనివారు ఈ పరిమాణంలో ద్రవాన్ని నోట్లో వేసుకోవాలి.

3. హీన మాత్రః:

కనీసం నోట్లో వేసుకోవాల్సిన ద్రవం. నోటిని నాలుగవ భాగంవరకు ద్రవ రూప బోషధంతో పూరించడం. రోగ తీవ్రత ఎటువంటిదైనప్పటికి సుకుమార శరీరులు దుర్ఘలులు ఈ పరిమాణంలో ద్రవాన్ని నోట్లో వేసుకోవాలి.

గందూషానికి ఎంత తైలం నోట్లో వేసుకోవాలి?

II. వారాదీనాం పలం ప్రోక్టం గందూషంతు పలత్రయం ।

పైత్యే చతుష్పులం గ్రాహ్యమ్ శ్లేష్ణోద్రేకే పలాష్టకం ॥

(చారుచర్య - 32)

వాత సంబంధమైన వ్యాధులలో 3 పలములు; పిత్తసంబంధమైన వ్యాధులలో 4 పలములు; కథ సంబంధమైన వ్యాధులలో 8 పలములు.

1 పలము = 48 మి.లీ./48 గ్రాములు పరిమాణంలో ద్రవాన్ని నోట్లో వేసుకోవాలి.

III. కొబ్బరినీళ్లతో, నెయ్యతో, పాలతో, తేనెతో, పెసలకట్టుతో మొదలగు వాఫితో కవల/గందూషములు చేయాల్సినపుడు నోట్లో వేసుకోవాల్సిన ద్రవరూప బొషధాన్ని 1 ప్రసృతం అనగా 96 మి.లీ. గ్రాముల పరిమాణంలో వేసుకోవాలి.

కవల/గందూషములు చేయాల్సిన విధానం:

నివాతే సాతపే స్పృస్తు మృదిత ప్స్ట్రంథ కంథర: ।

గందూషమపిబన్ కించిదువ్వతాస్య విధార యేత్ ॥

(ఆ.ప్రా.సూ. 22-10)

ఎండ, గాలి అథకంగా లేని ప్రదేశములో కూర్చుని, భుజములు, మెడ, ముఖమును మృదువుగా మర్దన చేసి, గోరువెచ్చటి నీటిలో తడిపిన నూలు వప్పుంలోని నీటిని పిండివేసి మర్దనం చేసిన భాగములకు వేడివేడి కాపడం (చెమట) పట్టించాలి. తదనంతరం ద్రవాన్ని తైలాన్ని నోటిలోనికి తీసుకుని, ముఖమును కొంచెం పైకిఎత్తుకుని పుక్కిలించాలి. మనస్సును మనం చేస్తున్న పనిమీదనే (పుక్కిలింతపైన) నిలిపి చేయాలి. నియమిత కాలం తరవాత నోట్లోని ద్రవాన్ని ఉమ్మివేసి తలను క్రిందికి దించి యథాష్టతిలో ఉంచాలి. కొంచెం సమయం వరకు మాట్లాడకూడదు.

కవల/గందూషములు ఎంత సమయం వరకు
(నోట్లో పుక్కిటపట్టి) చేస్తే మంచిది?

1. కఫపూర్లాస్యతా యవత్స్మివద్భ్యాణ క్షత్రాధవా ।(ఆ.హృ.సూ. 22-11)
ఈ క్రింద సూచించిన శరీరగత మార్పులు వచ్చేంత సమయంవరకు
నోట్లో పుక్కిలించాలి.

కఫంచేత నోటిలో నీళ్ళు నిండుగా భరించరానంత వరకు చేయాలి.
ముక్కునుండి కన్నలనుండి నీరు కారేంతవరకు చేయాలి.
నోటిలోని ద్రవాన్ని మింగడం కాని త్రాగడం కాని చేయరాదు.

2. కఫపూర్లాస్యతా యవచేసో రోషస్య వాభవేత్ ।
నేత్ర ప్రూణ ప్రతిర్యా యత్రా వద్దందూష ధారణమ్ ॥
3. గందూషాన్ ముఖితః కుర్యాత్మియస్య పాలగలాదికః ।
మనష్యః త్రీష్టుదా పంచప్పువాలైరోషనాత్ ॥

(భావప్రకాశ పూ.5, గందూష కవల ఘృతిసారణ విధి 3)

లలాటము (నుదురు భాగములో) కంరము గందము (చెంపలు)
చెమట పట్టునంతవరకు, రోషం వెడలు నంతవరకు రోజుకు మూడుసార్లు
గాని, అయిదుసార్లు గాని, ఏదుసార్లు గాని చేయాలి.

ప్రతిదినం ఏ సమయంలో గందూషం చేయాలి?

కుర్యాన్నాడి చతుష్పయే దినముఖం సేవేత్యదా బుధిమాన్

(వారువర్జ - 31)

గందూషమును ప్రత్యేకముగా చేయవలసినపుడు దినంలోని నాలుగు
గడియలలోపు చేయాలి. గడియ అనగా 24 నిమిషములు కాలం, నాలుగు
గడియలు అనగా 96 నిమిషములు. అనగా ఉదయం 6 గంటలనుండి 7
గంటల 36 నిమిషముల మధ్య కాలంలో చేయాలి.

కవలగూం ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కాలకృత్యాలు తీర్పుకొన్న
పిదప ఏసమయంలోనైనా చేయవచ్చను.

రోజుకు ఎన్నిసార్లు కవల/గందూషం చేయాలి?

ముఖరోగంతో బాధపడ్డున్నవారు వ్యాధితీవతని, వ్యక్తి శారీరకస్థితిని బట్టి మూడు, ఐదు, ఏదు సార్లు చెయ్యాలి. రోగం తగ్గేంతవరకు చేయాలి.

ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, ఆరోగ్యాన్ని పెంపాందించుకునేందుకోసమై ప్రతి రోజు ఉదయం ఎల్లపుడూ చెయ్యడంవలన ఎక్కువప్రయోజనం ఉంటుంది.

ని వయస్సు మండి కవల/గందూషం చేయవచ్చు?

ధార్యంతే పంచమాద్వార్ష ద్వందూష కవలాదయః ।

(శారంగదర సంహిత 10-6)

అయిదు సంవత్సరముల వయస్సు నిండిన వారు స్వాస్థము కొరకు, రోగశాంతి నిమిత్తము కవల, గందూషములు ఆచరించవలెను.

కవలము చేయవలసిన వారుః

మన్మాశిరః కల్లముభాక్షీరోగాః ప్రసేక కంఠామయ వక్కు శోషాః ।

హృత్తాస తంద్రారుచి పీనసాశ్జ సాద్య విశేషాత్మబల గ్రహణ ॥

(ఆ.హృ.మా. 22-12)

మెడసంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; శిరస్సు (తల) సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; చెవి సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; ముఖం (నోటి) సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; కంటి సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; కంతం (గొంతు) సంబంధమైన రోగాలతో బాధపడేవారు; నోటిలో ఎక్కువగా నీళ్లారుతుండేవారు; నోరు ఎండిపోయి నట్టుండేవారు; వాంతి వచ్చేట్లుగా ఉండేవారు; ఎల్లప్పుడూ నిద్రమత్తుతో బాధపడేవారు; భోజనము నందు ఇష్టంలేనివారు; ముక్కునుండి నీరు కారుతూ బాధపడేవారు కవలము చేయవచ్చును.

కవల/గందూషములు సరైన పద్ధతిలో/నియమిత పమయంలో చెప్పబడినవిధంగా చేసినచో కలిగే మంచిలక్ష్మాలు:

వ్యాఘేరపచయమ్మిష్టిరైశద్యం వక్త్రిలాఘువమ్ |

ఇందియాణాం ప్రసాదశ్శకవరేషుధి లక్ష్మామ్ || (మ.చ. 40-65)

ఏ రోగంతో భాదపద్మనామో అరోగం తగ్గుతుంది. మనస్సు ఉల్లసంగా ఉంటుంది. నోరు శుద్ధి కలుగుతుంది. నోటిలో తేలికగా ఉంటుంది. ఇందియములు చురుకుగా తమతమ కార్యాలు నిర్వర్తిస్తాయి.

కవల/గందూషములు చెప్పబడిన సరైన పద్ధతి కంటె తక్కువగా చేసిన కలిగే లక్ష్మాలు:

హీనే జాద్య కథాత్మే గ్రా వరప జ్ఞానమేవచ || (మ.చ. 40-66)

శరీరం బరువుగా ఉండడం. నోటి నుండి కథం ఎక్కువగా వెలువడు తుంది. నోటి రుచులు సరిగా తెలుసుకొనలేకుండా ఉంటుంది.

కవల/గందూషములు అతిగా (ఎక్కువగా) చేయడంవలవ కలిగే దుర్రక్షాలు:

అతియోగామ్మిభే పాః శోషత్పుష్టా రుచి క్లమాః | (మ.చ. 40-66)

నోరు ఎర్లగా పొక్కిపోవడం, నోరు ఎండిపోయి నట్టుండడం. ఎక్కువ దప్పిక అవుతుంది. నోటితో రుచులు తెలియవు.

కవల/గందూషములు చేయుకూడని వారు:

నవజ్యరోఒక్కి రోగివ గర్భిణేవ విరక్తివాన్ |

హమగ్రహే మధ్యరాత్రే గందూషం పరివర్షయేత్ ||(వారువర్య 34)

1. జ్వరంతో బాధపద్మన్నవారు; 2. కంటోరోగాలతో బాధపడే వారు; 3. గర్భిణే త్రీలు; 4. విరేచనంతో బాధపద్మన్న వారు; 5. దవడలు కదిలించ లేక బాధపడేవారు కవల/గందూషములు చేయుకూడదు; 6. మధ్య రాత్రిలో గందూష/కవలములు చేయుకూడదు.

వేడినిటితో కవల/గందూషములు చేయకూడని వారు:

విషమూర్గు మధూర్మానాం కోషిణాం రక్తపిత్రినామ్ ।

కుపితాక్షిమలక్ష్మణ రూక్షాణాం సనశప్యతే ॥

(యోగరత్నాకరం దినపర్చ - 31)

విషంతో బాధపడేవారు; మూర్జురోగంతో బాధపడేవారు; మద్యం సేవించిన వారు; క్షుయరోగంతో బాధపడేవారు; రక్తవాంతులు, రక్తవిరేచ నములతో బాధపడేవారు; కంటి జబ్బులతో బాధపడేవారు; మలక్షయంతో బాధపడేవారు; చర్మం (శరీరం) బిరుసుగా ఎండిపోయి బాధపడేవారు వేడినిటితో కవల/గందూషం చేయరాదు.

అయుర్వేదానుసారం కవల/గందూషములు చేయతగిన రోగముల సంబూధివరణ ముఖం యొక్క శారీర రచన:

ప్రాచీన ఆయుర్వేదాచార్యులు ముఖంలో పెదవులు (ఓష్ఠములు), నాలుక (జిహ్వ), పశ్చు (దంతములు), చిగుళ్చు (దంతమూలము), దవడలు (తాలువులు), మరియు గొంతు-మెడ (కంఠము-గళం) మొదలగునవి యనిపరిగణించిరి.

అథనిక వైద్యానుసారం ముఖమును రెండు విశిష్ట శాలాక్య విభాగములుగా పరిగణించారు.

1. పశ్చు, దంత రోగముల విషయంగాను.

2. చెవి, ముక్కు, గొంతు రోగముల విషయంగాను.

ముఖ రోగములకు కొన్ని పామాన్య కారణములు:
(వాగ్మిటుని అనుసారం)

చేపలు, గేదె మరియు పందిమాంసం, పచ్చిమూలకందములు, మినప పప్పు, పెరుగు, పొలు, శుక్కి, పులియబెట్టబడిన పదార్థం, చెరుకురసం, ఫాణితం ముఖమును క్రిందుగా పెట్టుకొని (బోర్లు పదుకుని) నిదురించుట.

శరీరాలోగ్యమునకు హితమైన ధూమపానం, (ముక్కుతోపాగ పీల్యుట) వాంతి చేసుకోవడం, నోటిలో నూనె మాంసరసములను పుక్కట పట్టుట, సిరలను ఛేదించి చెదురక్తమును తీయుట మొదలగు శోధన చికిత్సలను ఆవరించక పావుటవలన ముఖములో కఫప్రధాన దోషము ప్రకుపితమై వివిధ ముఖరోగములు కలుగును.

గందూష ధారణం/కవ(బ)ల గ్రహం చేయవల్లివ ముఖరోగములు

I. బిష్టగత రోగములు (పెదవుల యొక్క రోగములు)(Diseases of Lips):

1. హాతిక బిష్టము
2. ఖండోష్టము (Cracked Lip)
3. పైత్రిక బిష్టప్రకోపం (Herpes Labialis - Simplex Aphthous Ulcer)
4. కఫజ బిష్టప్రకోపం (Herpes Labialis)
5. సన్నిహితిక బిష్టప్రకోపం
6. రక్తదుష్ట బిష్టప్రకోపం (Lip Granuloma)
7. మేదోదుష్ట బిష్టప్రకోపం (Macro Chelia, Hypertrophy of the lip)
8. మాంసరుష్ట బిష్టప్రకోపం (Epithelioma of lips)
9. క్షుతజ అభిఘూతజ బిష్టప్రకోపం (Hare lip)
10. జలార్యుదం (Cyst in the lip)
11. గండరోగ - గండాలజీ (Cellulitis of the Cheek)

II. దంతమూల రోగములు (చిగుళ్ళ రోగములు) Diseases Of Gums:

1. శీతారము (Spongy Gums or Bleeding Gums)
2. దంతపుపుటము/దంతపుపుటకము (Gingivitis, Gum Boil, Alveolar Apical Abscess)
3. దంతవేష్టకం (Pyorrhoea Alveolaris)
4. ఉపకుష (Pyorrhoea Alveolaris/Stomatitis)

5. దంతవైద్యర్థు (Allergic Gums)
6. వర్ధన/ఫలివర్ధనము/అధిదంతము (Extra Tooth)
7. అధిమాంస. (Impacted Wisdom Tooth)
8. సాశిరం - సుషిర (Apical Abscess or Chronic Gingivitis)
9. మహాసాశిరం (Cancrum Oris)
10. పరిదరం (Gangrenous Stomatitis)
11. దంతనాడీ (Sinuses of Gums)

III. దంతరోగములు (పచ్చరోగములు) Diseases of Teeth:

1. దాలనము (Tooth Ache, Orodontina or Cracked Tooth)
2. దంతపూర్ణము (Odontitis due to exposed nerve filament, Carious Tooth)
3. దంతశర్పుర (Tartars)
4. కపాలికా (Enamel Separation)
5. భంజనకము (Cracked or Fissured Tooth)
6. కృమిదంతకము (Dental Caries or Carious Tooth)
7. శ్వాసదంతము (Black Tooth)
8. పొనుమోక్కము (Dislocation of jaw, Mandible)
9. కరాలము (Illformed Teeth)
10. దంతచాల (Loose Tooth)
11. దంతవిద్రథి (Gum Boil (Alveolar Abscess))
12. దంతశూల (Tooth Ache)

IV. జిహ్వగత రోగములు (నాలుకయొక్క రోగములు) Diseases of Tongue:

1. వాతికజిహ్వ కంటకము (Chronic Glossitis)
2. పైత్రికజిహ్వ కంటకము (Acute Superficial Glossitis Red Glazed Tongue)

3. శైప్స్ కజిప్పు కంటకము (Chronic Leukoplakia Superficial Glossitis)
4. అలస (Sub Lingual Infected Dermal Cyst, Abscess or Cancer)
5. ఉపజిప్పు/అద్విజిప్పు/ఉపజిప్పుక (Ranula - Cystic Swelling)

V. తాలుగత రోగములు Diseases of Palate:

1. గంభుండికా/కంఠముండికా (Elongated Uvula Uvulitis)
2. తుండికేరి (Tonsilitis - Palatitis)
3. అదృష్ట (Palatitis - Tonsilitis)
4. కచ్చప - తాళుకచ్చప (Adenoma of Palate)
5. అర్ధగుర్తు (Epithelioma or Cancer or Tumour of Palate)
6. మాంసాఫూతము (Fibroma or Adenoma of the Palate)
7. తాలుపుపుట (Epulis or Fibroma or Cystic Swelling)
8. తాలుశోష (Constitutional Diseases of Cleft Palate)
9. తాలుపొక (Ulceration of the Palate, Palatitis)

VI. కంఠగత రోగములు Diseases of Throat:

1. రోహిణీ (Diphtheria)
2. కంఠశూలకం (Adenoids or Nasopharyngeal Tonsil)
3. ఆదిజిప్పుక (Epiglottitis)
4. వలయ (Tumour in the Throat, Benign/Malignant)
5. వలాసం (Tumour in the Throat, in Larynx, in Pharynx)
6. ఏకవ్యంద
7. వృందం
8. గొరుయు (Benign Growth or Cyst)
9. గంభిర్ధి (Retro Pharyngeal or Peri Tonsillar Abscess)
10. గతాఫుం (Retro Pharyngeal Abscess)

11. స్వరఫ్లుం (Tuberculosis or Cancer of Larynx or Paralysis of Larynx - Asthma)
12. మాంసతానం (Cellulitis or Cancer of Throat)
13. విదారీ (Gangrenous Stomatitis or Retrophryngeal Abscess)
14. గార్చుదం (Benign Throat Tumour)
15. గళగండం/సర్వముఖరోగములు/సర్వముఖపొకము (Stomatitis)
16. ఉధ్వగుదం
17. పూతివక్రీతా

VII. శిరో రోగములు (Diseases of Head):

1. కథజ శిరోరోగం (Headache due to Cold, Sinusitis)
2. సూర్యవర్తం/భాస్కరావర్తకం/అనంతవాతం/అర్ధవభేదకం/శంఖక సూర్యవర్తం. (Frontal Sinusitis, Migraine)
3. అనంతవాతం (Trigeminal Neuralgia, Migraine)
4. అర్ధవభేదకం (Hemicrania, Migraine, Glaucoma Pain)
5. శంఖకరోగం (Lateral Sinus Thrombosis, Mastoid Abscess Encephalitis)

VIII. నాసాగత రోగములు (ముక్కురోగములు) (Diseases of Nose):

1. పక్కాప్రతిశ్యాయం.
2. పైత్రిక మరియు రక్కజ ప్రతిశ్యాయం.
3. సన్నిపొతిక ప్రతిశ్యాయం.

IX. క్ల్రూరోగములు (చెవిరోగములు) (Diseases of Ear):

1. శైష్మిజ క్ల్రస్టాల (Chronic Otitis Media)

నిత్యజీవితంలో ఆయుర్వేదం

ఆరోగ్యవంతుని శరీరం:

ఆరోగ్యవంతులైన వారి లక్షణాలు ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఈ క్రింది విధంగా తెలుపబడినవి.

1. సమస్తితి యందున్న వాత పీత్త కఫములనబడు త్రిదోషములు.
2. సమమైన జరరాగ్ని మరియు కాయూగ్ని.
3. సమములైన రసం, రక్తం, మాంసం, మేదస్సు, అష్టి, మజ్జ, శుక్రము లనబడు సప్తధాతువులు.
4. మల, మూత్ర, స్నేదము (చెమట)ల యొక్క కార్యములు సమ ప్రవృత్తితో గల్లినవారు మరియు.
5. ప్రసన్నములైన ఆత్మ, ఇంద్రియములు, మనస్సు గలవారు.

(సు.సూ. 15-4)

అనగా శారీరకముగాను మానసికము గాను సంపూర్ణారోగ్యమును గలిగి ఉండుటయే ఆరోగ్యంలని అర్థం.

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఆచరించవలసిన ఆరోగ్య సూత్రము లతో పాటు, వ్యాధిగ్రస్తులను చికిత్సించుటకు అవసరమైన ఉపాయమును తెలియచేయునదియే ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

దినవర్య Personal Hygiene/Daily Routine):

సంపూర్ణ ఆరోగ్యంకొరకు ప్రతిఒక్కరూ ప్రతిదినం విధిగా వరుసక్ర మంలో ఆచరించవలసిన విధులు.

ప్రాతః కాలోత్సానం (నిద్రమేల్కైనడం): (అ.పృ.సూ. 2-2 అరుణదత్త)

సూర్యోదయానికిముందు అనగా ఉదయం 6 గంటల కంటే 48 నిమిషముల ముందు నిద్రనుండి మేల్కైనాలి.

మలమూత్ర విసర్జనం:

(అ.పం.సూ. 3-3)

మలమూత్రములు వెడలుటను అడ్డగింపక విసర్జించాలి. బలవంతముగా ప్రయత్నించి విసర్జించాడు.

ఆచమనం:

రెండు చేతులను శుభ్రముగా కదుగుకొని, నోటితో నోటిని పుక్కలించి శుభ్రపర్చుకోవాలి.

దంతధావన విధి (పండ్లు తోముకోవడం):

వగరుగా (కషాయరసం), కారంగా (కటురసం), చేదురసం (తిక్కరసం) గల వేప, చండ, మరి, కా(గా)నుగ, ఇప్పు, కరంజ, కరవీర, అర్జు (జిల్లెదు), మాలతీ, కుకుభ, ఆసన మొదలగు చెట్లనుండి సేకరించిన 12 - 20 అంగుళములు (15 - 25 సెం.మీ.) పశ్చుతోము పుల్లను మెత్తగా నమిలి చిగుళ్ళకు బాధ కలుగుండ ప్రతిరోజు ఉదయం సాయంత్రం రెండుసార్లు దంతములను శుభ్రపరచుకోవాలి.

శాంతి, పిప్పుశ్ను, మిరియాలు, పట్టు, ఏలక్కాయ, ప్రతం, తేజోవతి, సైంధవలవణం (ఇందుప్పు)ల చూర్చమును తేనెలోగాని, నూనె (నువ్వుల నూనె) లోగాని కలిపి పశ్చు శుభ్రపరచుకోవాలి. (సు.చి. 24-6)

పశ్చుతోముకొనుటకు వీలుకానిపరిస్థితులలో నోటిని 12 సార్లు నీటితో పుక్కలించాలి. నోటిలోని దుర్గంధం, అరుచి పోయి రుచి గల్లుతుంది.

(చారుచర్య 24)

జిహ్వేవిర్ధేఖనం (నాలుకను శుభ్రపర్చుకోవడం):

పశ్చు తోముకొనుటకై ఉపయోగించే పుల్లను రెండుగా చీర్చి వంచి నాలుకను శుభ్రపరచుకోవాలి. నాలుకలో గల మలినాలు పోయి నోటికి సువాసన కలుగుతుంది.

ముఖ వేత్ర ప్రచ్ఛాలవం (కశ్చు, ముఖం శుభ్రపరచుకోవడం):

(సు.చి. 24-13,14,15)

ముఖము, కన్నులు, నోటిని ఉసిరికాయ కషాయంతోకాని, చల్లని నీటితోగాని కదుక్కేవాలి. ముఖముపై గలిగే చర్చావ్యాధులు శమిస్తాయి.

ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం కన్నులను కదుగుకొన్నచో కంటి చూపు బాగుంటుంది.

గందూషధారణం/కవలగ్రహం (ఆయుల్ పుల్లింగ్):

నోటినిండాగొని/సగంగాని, సగానికంటె తక్కువగాని నూనె/కషాయంతో పట్టి తగుసమయం వరకు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి.

అంజనవిధి (కంటికి కాటుక పెట్టుకోవడం):

కంటిలోని దుష్టజలాన్ని స్రవింపచేయడానికి కంటికి హితమైన అంజ నములను (కాటుక) కంటిలో వేసుకోవాలి. కండ్లమంటలు, దురద, నీరు గారుట, నోపీ తగ్గుతుంది. కన్నులు, ఎండ, గాలిని సహించే శక్తి కల్గిఉంటాయి. కంటిజబ్బులు రాకుండా కాపాదుతుంది. నేత్రములకు సౌందర్యం కల్గుతుంది.

నస్యకర్మ (ముక్కురంధ్రముల ద్వారా మందుచుక్కలు వేసుకోవడం):

(స.చి. 40-21, ఆ.హృ.సూ. 20-32, చ.సూ. 5-56)

మందులతో తయారు చేయబడిన తైలపు నూనె బిందువులను ముక్కురంధ్రముల ద్వారా ప్రయోగించుటను నస్యకర్మ అంటారు. మనిషి పుట్టుక మొదలు జీవితపర్యంతం 'ప్రతిమర్యనస్యం' హితకారి. రెండుతైల బిందువులను రెండు ముక్కురంధ్రములలో తీసుకోవాలి. దినంలో ఏ సమయంలోనయినా వేసుకోవచ్చును. ముక్కురంధ్రముల ద్వారా నోటి (గొంతు)లోకి చేరిన తైలాన్ని మింగరాదు. ఉమ్మివేసి వేడినిటితో నోటిని పుక్కిలించి శుభ్రపరుచుకోవాలి.

నస్యకర్మ కొరకై 'అణతైలం'ను ఉపయోగించుట మంచిది.

నస్యకర్మ వలన ప్రయోజనాలు:

కన్నులు, ముక్కు, చెవులకు రోగములు రాకుండా కాపాదుతుంది. తల వెంట్లుకలూడవు, మీసములు తెల్లబడవు. మెడనోపీ, తలనోపీ, తలకు పక్కవాతం కలుగదు. దవడలు గట్టిపడతాయి. జలుబు తగ్గుతుంది. పార్చువుపు తలనోపీ, తలవణుకు (కంపం) కలుగదు. తలలోని రక్తనాళాలు, శిరోపీ (కపాలాపీ) సంధులకు, కండరములకు అధికబలం కల్గుతుంది.

ముఖము ప్రసన్నముగా కాంతివంతంగా ఉంటుంది. కంతస్వరం పెంపాందుతుంది. కన్ను, ముక్కు, చెపులు, నాలుక, చర్చము నిర్మలములై బలం కలిగి ఉంటాయి. ముక్కలోని వెంటుకలను బలాత్మారముగా పెరికి వేయరాదు. కంటీ చూపు మందగించుతుంది.

క్షోరకర్మ (వెంటుకలు కత్తిరించడం): (చ.సూ. 5-96, అ.హృ.సూ. 2-30)

తలవెంటుకలు, మీసములు, గడ్డం, గోళ్ళు అధికంగా పెంచగూడదు. కత్తిరించి దువ్వుకొనుటచే శరీరమునకు పుట్టి, శుభ్రత, మనోల్లాసము, ప్రశ్ని, ఆయుర్వ్యుధ్రి, సౌందర్యం కలుగుతాయి.

వ్యాయామం:

శరీరమునకు ఆయూసమును కల్గించే పనిని వ్యాయామం అంచారు. బలవంతులకు, చమురుగల్గిన ఆపోరమును సేవించువారికి నిత్య వ్యాయామం హితమైనది.

వ్యాయామమును 'అర్థబలము' అనుసరించి చేయాలి. 'అర్థబలం' అంటే నోటినుండి ఆవలింతలు వెలువడడం, పాలభాగం, ముక్కు, చంకలు, కాళ్ళు, చేతులకు చెమటపట్టినచో (మొదలగు లక్ష్మణములు) 'అర్థబలం' అని అర్థం.

వ్యాయామం వలన ఉపయోగాలు:

శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. పని చేయడానికి శక్తి సామర్థ్యం పెంపాందుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీర స్థాల్యం (కొప్ప) పోగొట్ట బదుతుంది. శరీర అవయవాలు దృఢమౌపుతాయి. శరీరం కాంతివంతం అవుతుంది. సోమరితనం పోతుంది. వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంపాందుతుంది. ముసలితనం త్వరగా రాదు. శ్రవం, బడలిక, దప్పిక, వేడి, చలి మొదలగు వాటిని తట్టుకునే సహాశక్తి పెంపాందుతుంది.

అభ్యంగము:

శరీరమందంతటా తైలం (నువ్వుల నూనె) పూసుకోవటాన్ని అభ్యంగం అంచారు. నువ్వులనూనెతో అభ్యంగం చేసుకోవడం (శేషమైనది. శిరస్సు), చెపులు, పాదములను తైలంతో అభ్యంగం చేయాలి.

అభ్యంగం వలన ప్రయోజనాలు:

శ్రమ, వాతం, మరియు ముసలితనం హారించబడతాయి. నేత్ర నైర్మల్యానికి, శరీరపుష్టికి, శరీరకాంతికి, నిద్రను కల్గించడానికి దోషాదకారి అవుతుంది.

శరీరబలం కలుగుతుంది. కథ వాత దోషాలు కలుగవు. మృదుత్వం కల్గుతుంది. శరీర ధాతువులకు బలం కల్గుతుంది. శ్రమకరమైన పనులు చేయడంవలన, దెబ్బలవలన బాధకలుగదు. అవయవ శాస్త్రవం కలుగుతుంది. చర్మం నునుపు అవుతుంది. ముసలితనం లక్షణాలు స్వల్పంగా మాత్రమే కన్నిస్తాయి. చర్మరోగములు మరియు శుక్రధాతు గత రోగములు నిరూలించబడతాయి. చర్మం వాతమునకు స్థానం తైల అభ్యంగం వలన వాతం సమస్తిలో ఉండి శరీరబాధ కలుగదు. ప్రతిదినం కనీసం 48 నిమిషముల నుండి 120 నిమిషాల వరకు తైలం అభ్యంగం చేసుకుని కడిగివేయుకుండా ఉండాలి.

శిరోభ్యంగం వలన ప్రయోజనాలు:

తలకు నూనె రుద్దుకోవడం వలన సుఖనిద్ర కల్గుతుంది. చర్మం కాంతివంతం అవుతుంది. కన్నులకు హితకరం, వెంట్లుకలు దృఢమై దీర్ఘమైనవిగా, నల్లనివిగా అవుతాయి. శిరస్సు, కపాలాష్టులకు బలం కలుగుతుంది. వెంట్లుకలూడవు, తెల్లబడవు, బట్టతల ఏర్పడదు, తలనొప్పిరాదు.

క్షరపూరణం వలన ప్రయోజనాలు:

చెవిలో నూనె వేసుకోవడంవలన చెవికి సంబంధించిన రోగములు రావు. మెడనోప్యలు, దవడల నోప్యలు కలుగవు. శబ్దగ్రహణం ఏనికిడి శక్తి సమంగా ఉంటుంది, చెముదు కలుగదు.

పాదాభ్యంగం వలన ప్రయోజనాలు:

పాదములకు నూనె రుద్దుకోవడం వలన కలినత్వం పోయి సుకుమారంగా, ఫీరంగా, మృదువుగా, బలంగల్గి ఉంటాయి. నేత్రదృష్టి పెరుగుతుంది. వాతం శమించి పాదాలలో పగుళ్ళు కలుగవు.

స్నానవిధి వలన ప్రయోజనాలు:

శరీర నవస్తోత్రస్యల నుండి విస్థిరించబడిన మలినములవల్ల శరీరం దుర్గంధ యుక్తమవుతుంది. కనుక ప్రాతఃకాలం స్నానంచేయదంపల్ల శుద్ధికల్పుతుంది. చల్లనిసీటితో స్నానంచేస్తే జరరాగ్ని అధికం అవుతుంది. చల్లనిసీటితో తలస్నానం నేత్రాలకు ఎంతో హితమైనది. వేడినిసీటితో స్నానం చేస్తే శరీరానికి బలంకల్పుతుంది. వేడినిసీటితో తలస్నానం చేస్తే నేత్రములకు, వెంటుకలకు బలహోని కల్పుతుంది.

ప్రతిదినం స్నానంవలన శరీరం శుభ్రపడి సేదతీరుతుంది. మానసికోల్లాసం కల్పుతుంది. అగ్నిదీప్తిచెంది ఆకలి కల్పుతుంది. హృదయానికి హితం బలం కల్పుతుంది. చర్యమునకు కాంతికల్పుతుంది. నిద్ర, దాహా, కునికిపాట్లు, చెమట, దురద పోతాయి.

స్నానానంతరం చందన సుగంధిద్వాళులేపనం పూసుకోవాలి.

వప్త్రధారణ:

శరీర అలంకారానికి వప్త్రధారణ ముఖ్యమైనది. నిత్యం తెల్లనిశుభ్రమైన వప్త్రాన్ని ధరించాలి. చలికాలంలో ఉన్నివప్త్రాలు, వసంత బుతువులో పసుపు వప్త్రాలు, గ్రిష్మా, శర్వలో కాపాయవప్త్రాలు, వర్ష బుతువులో హైత వప్త్రాలు ధరించాలి.

పాదరక్షధారణ - ప్రయోజనాలు:

పాదరక్షలు (చెప్పులు) ఉపయోగించటం వలన భూమియొక్క వేడి తగలకుండా సుఖంగా ఉంటుంది. ముఖ్య మొదలగువానివలన బాధతోలగు తుంది. కంటికి హితం.

ఘత్రధారణం - ప్రయోజనాలు:

గొదుగు నుపయోగించడం వలన ఎండ, గాలి, దుమ్ము, వర్షం మొదలగు వానినుండి హోనిగలుగదు. తలకు, కన్నులకు హితం శరీరమునకు మంచివర్షం కల్పుతుంది.

ఆప్యగుణం:

కూర్చోవడంవలన శరీరవర్షం, కఫం, స్తోల్యం (శరీరం లావెక్కును) సౌకుమార్యం కలుగుతాయి.

అధ్వగుణం:

నడవడంవలన పైగుణములు తరిగిపోతాయి. ఎక్కువగా నడవడం వలన దొర్చుల్యం కల్గుతుంది.

చంక్రమణం - పంచార్కమణం:

వడివడిగా నడవడంవలన ఆయువు, బలం, మేదస్సు, జరరాగ్ని వృధి అయి ఇంద్రియాత్మేజం కల్గుతాయి.

వాయుసేవనం - గాలి పీల్చుకోవడం:

అధికముగా గాలి పీచుచోటు, అసలే గాలి పీచనిచోటు కాకుండా సాధారణంగా పీచే గాలివల్ల శరీరం బిరుపెక్కడు. శరీరవర్షం మారదు. శరీరం మొద్దుబారదు. అధిక దప్పిక కలుగదు. చెమట పట్టదు. మూర్ఖ కలుగదు. జీర్ణశక్తి కల్గుతుంది.

అతపం (ఎండ)/ చాయ (నీడ)ల వలన:

ఎండవలన పిత్తము, దాహము, మూర్ఖ, భ్రమ కలుగుతాయి. శరీరవర్షం మారుతుంది. రక్తప్రకోపం కల్గుతుంది.

నీడలో ఉండడం వలన పై లక్షణములు కలుగవు.

ధూమసేవనం వలన:

దుమ్ము, పొగవలన కఫంవృధి చెందుతుంది. కమ్ములకు నష్టంకల్గుతుంది. తల బరువెక్కుతుంది, వాతప్రకోపం కల్గుతుంది.

శయ్య (Bed):

తలవైపు తగినంత ఎత్తుగాను, కాళ్ళవైపు తగినంత ఎత్తులక్కువగాను విశాలమైన, మృదువైన శయ్యపై నిదురించినచో ప్రసన్నమైన నిద్రకలుగుతుంది.

మంచంపై నిదురిస్తే త్రిదోషములు హరిస్తాయి. దూదిపరుపుపై నిదురిస్తే కఫవాతములు హరిస్తాయి. భూమిమీద/బల్లపై నిదురిస్తే వాతం అధికమవుతుంది.

మైథునం:

మైథునేచ్చ కలుగదం మనములకు సహజం. సర్వధాతుపుష్టి గల్గి, సంతానోత్తృత్తికి తగిన శ్రీ/పురుషులు (భార్యాభర్తులు) మంచి వయస్సు, రూపం, పరస్పర ఇష్టం, మనోహరం కలవారు, సుగుణములు, మంచి స్వభావము గలవారు, అలంకృతురై సంతోషంగా సంతానేచ్చ గలిగి రాత్రులందు సంభోగములో పాల్గొనాలి. పగలు శ్రీసంగమం ఆయుక్షిణం కల్గిస్తుంది. కావున నిషిద్ధం.

సంభోగానంతరం స్నానంచేయాలి. తీయనిపదార్థములు, పౌలు, పెరుగు, మాంసరసములు, చల్లనిసీరు మొదలైనవి సేవించాలి. చల్లని గాలిలో నిదురించాలి. తద్వారా లేజస్సు, బలంచేకూరుతాయి.

మైథునం వల్ల శరీరం తేలికబడుతుంది, జరరాగ్ని వృధ్మపాందుతుంది. ధాతువృధ్మి కల్గుతుంది, సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. శరీరావయవముల తాపం తగ్గుతుంది. హాతం తగ్గుతుంది. సోమరితనం పోతుంది. బుధ్మిప్రదం, వాక్షశక్తి వృధ్మి అవుతుంది.

అన్ని బుతుములలో 3 దినముల కొకసారి, వర్ష గ్రీష్మభుతువుల్లో 15 దినములకు ఒకసారి మైథునమాచరించాలి. లేనివో శ్రమ, బడలిక, లోడలందు బలహీనత, నపుంసకత్వం, ఆకాలమరణం సంభవిస్తాయి.

అతిగా మైథునంలో పాల్గొనడం వలన నోపీ, దగ్గు, ఆయాపము, జ్వరం, పన్నబడిపోవడం (బరువుతగ్గిపోవడం), క్షయ, రక్తహీనత, అపస్యారం, వాతవ్యాధులు మొదలగు రోగములు కల్గుతాయి.

ఆకలితో ఉన్నవారు, దప్పికలో ఉన్నవారు, జబ్బుతో బాధపడే వారు, మలమూత్రములు (విస్మయించవల్సిన సమయంలో) నిరోధించుకున్న వారు, బలహీనులు, మానసిక బాధగలవారు మైథునంలో పాల్గొనకూడదు.

సంభోగసమయమున శ్రీ ఎల్లపుదూ వెల్లకిలా పరుండాలి. రతిలో పాల్గొనే రోజు (సమయంలో) మాత్రమే శ్రీ పురుషులు ఒకేశయ్యెపై కల్పి పరుండాలి. మిగతా రోజులలో వేరువేరుగా శయనించాలి.

వాజీకరణం:

ఏదైనా ఒక బౌషధం/ఆహారం సేవనవలన రతి/మైథునము సమ ర్థవంతముగా వలుమార్గు నిర్విరింపచేయుటకు తోడ్చదుతుందో దానిని 'వాజీకరణం' అంటారు.

స్వార్ప శుక్రంగలవారికి అధికం చేయునది. దుష్టమైన శుక్రమును శుద్ధిపరిచేది, క్షీణించిన శుక్రాన్ని వృద్ధిపొందించేది, సంభోగమునందు ఇచ్చా, సంతోషాల్చి కలుగచేసేది వాజీకరణం.

ఆనగా శుక్రంయొక్క బలాన్ని, శుక్రవేగాన్ని కలుగజేసి హర్షమును గల్గించేవి అని అర్థం. అవి రుచికరములైన శుక్రధాతు వర్ధకాలైన అనేక ఆహార పదార్థములు, పాసీయములు, యఘవంతులైన శ్రీలు, శరీరానికి సుఖము గల్గించే స్వర్గలు, వెన్నెలరాత్రులు, చెవులకు, మనస్సుకింపగు మాటలు, గానములు, తాంబూలములు మోహాన్ని కల్గించే మధ్యములు, పుష్పాలు మొదలైనవస్తే వాజీకరణాలుగా పేర్కొనబడినవి.

నిద్ర:

మనస్సు, శరీరము, ఇంద్రియములు అలిసిపోయి, స్వకార్యములు తాత్కాలికముగా మాని మనస్సునందే లీనమవడాన్ని నిద్రకల్గిదం అంటారు.

తమోగుణంవలన నిద్ర, సత్యగుణంవలన జాగ్రదవస్త కల్గితాయి. సకాలనిద్రవలన శరీరపుష్టి, బలము, వర్ధము, అగ్నిధీష్టి, ధాతు సామ్యం, పీర్యవృద్ధిగల్గి కునికిపాట్లులేకుండా ఉంటాయి.

శరీరపోషణకు ఆహారంఏంత అవసరమో, సుఖమైన నిద్రగూడ అత్యంత మంఝ్యమైనది.

రాత్రులందు 6 గంటలు నిదించటం వలన మిక్కిలి లావుగ, మిక్కిలి సన్వముకాని శరీరముకలిగి 100 సంవత్సరములు జీవింతురు.

పగటినిద్ర కషాన్ని వృధిపొందిస్తుంది కావున నిషిద్ధం. రాత్రి మేల్కొని ఉండేవారి శరీరం బిరుపెక్కుతుంది వాత, పిత్త ప్రకోపం కల్పుతుంది.

ఆకాలనిద్ర, అధికనిద్ర, అసలునిద్ర లేకపోవడంవల్ల సుఖము, ఆయువు నాశనం అవుతాయి.

సుఖ-దుఃఖములు, శరీరపుష్టి-పన్నబడడం, బలం-దౌర్యల్యం, వీర్య వృధి-నపుంపకత్వం, జ్ఞాన-అజ్ఞానం, జీవితం-మరణం అన్ని నిద్రను ఆధారం చేసుకుని ఉంటాయి.

ఇంద్రియాలపై నియంత్రణ కల్గిఉండి, మైతునచింతనలేకుండా తృప్తి, సంతోషాలలోకూడినమనస్య గలవారికి నిద్ర యుక్తమైన కాలంలోనే వస్తుంది.

ఉషఃకాల జలపానం వలనః:

సూర్యదయానికిముందు (రాత్రి పేకరించి పెట్టిన) 800 మి.లీ (8 అంజలులు) నీటిని త్రాగితే, రోగాలు, ముసలితనం దూరమై నూరు సంవత్సరాలు జీవిస్తారు. ఈ క్రింది రోగాలు కలుగవు. ఈ రోగాలున్నవారికి త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

అర్పమొలలు, వాపులు, గ్రహణి - అతిపొరం, జ్యరం ఉదర సంబం ధమైన రోగములు, కుష్టరోగం (చర్చరోగములు), కొప్పువలన లావెక్కిన శరీరంగలవారు, మూత్రవిసర్జన రోగంలో బాధపడేవారు, రక్తవిరేచనములు, రక్తవాంతులతో బాధపడేవారు, చెవి, గొంతు, తల, నదుమునొప్పులు, కరటీజబ్బులు మొదలగు రోగాలు దూరమవుతాయి.

శరీరమునకు ఉపస్తంబము - వివరణః:

శరీర ధారణకు ఆయువు ప్రధానకారణం. ఆయువునకు హోనికల్గించ కుండా కాపాడునని ఆపోరం, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యం. నీనినే ఉపస్తంబములని అందురు.

ఈ మూడింటిచేత బలవర్ణములతో శరీరం క్రమమగా వృధిపొంది ఆయుఃపరిమితివరకు శరీరమును చెడనీయక ఉంచును.

బ్రహ్మచర్యము:

మైథున అష్టాంగములను వదులుకోవడాన్ని బ్రహ్మచర్యం అంటారు.
అవి -- స్వరణము, కీర్తినము, క్రీడ, ప్రేక్షణము, గుప్తభాషణము పంకల్పము,
అధ్యవసాయము, క్రియానిష్టతి.

ఫీనికి విరుద్ధములైన చర్యలు ఆయురారోగ్యాన్నిస్తాయి.

శుక్రధాతువు ఆపోర సారభాగం. శుక్రధాతువుని పంరక్కించుకోవాలి
లేనిచో వ్యాధిలు, మరణం సంభవిస్తాయి.

* * *

బుతువర్య

వివిధబుతు (కాలము) లందు ఆచరించవలసిన ఆరోగ్యసూత్ర నియమాలను 'బుతువర్య' అంటారు. బుతువులందు విధించిన క్రమము ఆరోగ్యమును కల్గించును.

వివిధబుతువుల ననుసరించి శారీరక ఆరోగ్యంపై త్రిదోషాలు ప్రభావితమౌతాయి. వర్షబుతువులో 'వాతదోష' ప్రభావం ఆధికంగా ఉంటుంది. అధికమైనవేడి, శీతలాలచేత 'వాతదోషం' దూషితం అవుతుంది. ఎండాకాలంలో 'పిత్త' దోషం వృథి చెందుతుంది. శరద్ బుతువులో 'కఫ దోషం' వృథి చెందుతుంది. కావున బుతువుల్ని అనుసరించి ఆహారం సేవించాలి.

వాతదోషాన్ని పెంపాందించే ఆహారాన్ని వాతాధిక్యత గల్గిన వర్షబుతువులో సేవించరాదు. పిత్తదోషాన్ని పెంపాందించే ఆహారాన్ని పిత్తాధిక్యత గల్గిన గ్రీష్మబుతువులో సేవించరాదు. కఫదోషాన్ని పెంపాందించే ఆహారాన్ని కఫాధిక్యత కల్గిన శరత్ బుతువులో సేవించరాదు.

బుతువులు కాలానికి అంగాలు. కాలం సూర్యనిగమనాన్ని అనుసరించి నిమేషము మొదలగు విభాగములుగా చేయబడెను.

కాల విభజన

1 మాత్ర	=	అక్షినిమేషము రెప్పపొటుకాలము.
15 మాత్రలు	=	1 కాష్టము.
30 కాష్టలు	=	1 కల.
20 $\frac{1}{10}$ కలలు	=	1 ముహర్షము.
30 ముహూర్తములు	=	1 అహారాత్రము (24 గంటల కాలం).
15 అహారాత్రములు	=	1 పక్కము.
2 పక్కములు	=	1 మాసము.
12 మాసములు	=	1 సంవత్సరము.

మాసములు పేర్లు:

1. మార్చిమాసం/మధుమాసం	March	} వసంత గ్రిష్ణ బుతువులు	
2. ఏప్రిల్ మాసం/మాధవమాసం	April		
3. జైష్టమాసం/శుచిమాసం	May		
4. ఆషాదమాసం/పుక్రమాసం	June		
5. శ్రావణమాసం/నాభమాసం	July	వర్ష	
6. భాద్రపదమాసం/వభస్యమాసం	August	శరత్	వర్షాకాలం
7. అశ్వయుజమాసం/శచమాసం	September	బుతువులు	
8. కార్యీకమాసం/డిస్ట్రిబ్యూమాసం	October		
9. మార్గశిరమాసం/సహస్రమాసం	November	హేమంత	
10. పుష్యమాసం/సహస్యమాసం	December	శిశిరాకాలం	
11. మాఘమాసం/తప్యమాసం	January	బుతువులు	
12. ఫాల్గుణమాసం/తప్స్యమాసం	February		

రెండు మాసములు కలిసి ఒకబుతువు, ఆవిధంగా సంవత్సరమునకు అరుబుతువులు. అవి, శిశిర, వసంత, గ్రిష్ణ, వర్ష, శరత్, హేమంతములు.

ఒక సంవత్సరమును రెండు అయినాలుగా విభజించబడింది.

- | | | |
|----------------|---|-------------------------------|
| 1. ఉత్తరాయణము | = | శిశిర, వసంత, గ్రిష్ణ బుతువులు |
| 2. దక్షిణాయనము | | వర్ష, శరత్, హేమంత బుతువులు |

ఉత్తరాయణం:

శిశిర, వసంత, గ్రిష్ణ బుతువులతో కూడినది ఉత్తరాయణం. సూర్యుడు అధికబలం గల్లి ఉంటాడు. దీనినే ఆగ్నేయకాలం ఆధానకాలమని గూడా అంటారు. సూర్యుని వేడికిరణముల ప్రభావంచే, (రూట్) బిరుపు తనం కల్గిన గాలులు, తేమను, సారమును ఆకర్షించును. ఈ కాలములో సూర్యుడు మనజాల బలమును సారమును ఆకర్షించుటచేత, తగించుటచేత ఆధానకాలం అంటారు.

శిశిరబుతవులో చేదు (తిక్త) రసం, వసంతబుతవులో వగదు (కషాయ) రసం, గ్రీష్మబుతవులో కారం (కటు) రసం ఆధిక్యంగల్లి మనములను బలహీనం గావిస్తాయి.

దక్కిణాయవం:

వర్ష, శరత్, హేమంత బుతవులలో చంద్రుడు ఆధిక్యంగలవాడై ఉంటాడు. దీనినే విసర్గకాలమనియు, సౌమ్యకాలమనియు అంటారు. ఈ కాలంలో సూర్యుడు దక్కిణాభిముఖంగా పయనిస్తాడు. మేఘములు వర్షముల ఆధిక్యంవలన చంద్రుడు అతిబలంగలించుటను. వర్షజలంచేత శాంతించిన ప్రపంచం బిరుసుతనం (రూక్ష), పులుపు (అమ్ల), ఉప్పు (లవణ), తీపి (మధుర) రసముల ఆధిక్యతవలన మనములబలం యథావిధిగా వృధి పొందుతుంది.

శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ బుతవులలో (ఆధానకాలం) బలం క్రమంగా క్లీణించును. వర్ష, శరత్, హేమంత బుతవులలో (విసర్గకాలం) బలం క్రమంగా వృధి చెందుతుంది.

వర్షబుతవు (Rainy Season):

గాలి పశ్చిమదిక్క నుండి వీస్తుంది. సస్యములన్నియు మొలకెత్తి పచ్చగా ఉంటాయి. వర్షబుతవులో నదులు జలప్రవాహంతో నిండిఉంటాయి. ఆకాశము మేఘములతో నిండి ఉరుములు మెరుపులతోకూడి వర్షస్తాయి. సూర్యచంద్ర నక్కత గ్రహములు కన్చదకుండా ఉంటాయి.

గోధుమలు, శనగలు, చౌషధములు స్వల్పబలం గల్లి ఉంటాయి. నీరు నిర్మలమైందిగా కాకుండా బురదతోగూడి ఉంటుంది. మందాగ్నిగల్లి, పిత్రవృధికల్లి వాత, పిత్ర, కథ సంబంధ వ్యాధులు వస్తాయి. కావున దోషముల శమింప చేయునని, జరరాగ్నిని పెంపాందించేవి అయిన ద్రవ్యాల్ని సేవించాలి.

శరీరాన్ని మర్కించడం, చెమట పట్టించడం, స్నానం, తేలికైన శుభ్ర మైన వస్త్రాల్ని ధరించాలి. తేమలేని ప్రదేశమందుగాని, పైమేడలో కాని నివసించాలి. వర్షాకాలంలో తడుస్తూ తిరుగరాదు.

ఆగ్ని దీప్తికోసమై పాతఙులవలు, గోధుమలు సేవించాలి. నూనె శాంతికలిపి తయారుచేసిన మాంసరసం, జాంగలమాంసము సేవించాలి. పెసరకట్టు, సౌవర్యల లవణము చేర్చి ఉపయోగించాలి. పిప్పలి, మోడి, చవ్వం చిత్రమూలం, శాంతికల్పిన మీగడను తినాలి. నీటిలో తేనెను చేర్చి తాగాలి. ఎక్కువనీళ్ళు కల్పి తయారుచేసిన పలుచని మజ్జిగను తాగాలి. నీటిని కాచి చల్లార్పి కొంచెం కొంచెం తాగుతుండాలి.

కరక్కాయ చూర్చుమును సైంధవలవణం (ఇందుప్పు)తో కలిపి ప్రతి దినం తినాలి.

వర్షాకాలంలో వర్జనీయాలు:

పగటినిద్ర, మైథునము, ఎండ, వర్షం, తూర్పుగాలి, నదీజలాలను వర్జించాలి.

శరత్ ఋతువు (Autumn Season):

తొలగిన మేఘములవలన సూర్యునికిరణాలు అత్యుష్టం కల్గి ఉంటాయి. ఎండిపోయిన వృక్షములుంటాయి. పిత్తం ప్రక్కాపిస్తుంది. పిత్తవ్యాధులు శమించటానికి చేదు రసద్రవ్యాలతో తయారు చేయబడిన నెయ్యమందు లను సేవించాలి. విరేచనం తీసుకోవాలి. చెదురక్తమును రక్త మోక్కల కర్కుద్వారా తీయడంతో పాటుగ, ముక్కుద్వారా బిందురూపంలో మందులు ప్రయోగించాలి.

పగలు ఎండచే తపింపబడి, రాత్రి వెన్నెలచే చల్లబడిన నిర్విష మైన, శుద్ధమైన నీటిని అవసరమైనన్ని తాగడానికి మరియు స్నానమున కుపయోగించాలి.

చందనం, వట్టవేళ్ళు, పచ్చకర్మారం, ముక్కుపోరములు, పుస్పమారికలు, పట్టుబట్టులచే అలంకరించుకుని మేడపైన వెన్నెలను సేవించాలి. మంచుకురియు తెల్లవారుజామున (ప్రత్యుషకాలమున) మిద్దెపై నుండరాదు.

ఆకలి కల్గినపుడు తియ్యని చేదు రుచులు, తేలికైనవి, చల్లదనం గల్గించేవి, వేడిని కల్గించనివి అయిన ఆహార పాసీయములను పరిమితముగా తినాలి.

జీంక, పొట్టెలు, కుందేలు, మాంసాల్చి, ఎర్బియ్యం, ఉలవలు పంచదార, తేనె, గోధుమలుపయోగించాలి.

కరక్కాయ చూర్చంలో పంచదార కలిపి ప్రతిదినం తినాలి. పాటలీ పుష్పం (కలిగాట్టు) నుపయోగించాలి.

శరత్ బుతువులో వర్జనీయాలు:

వ్యాయామం, మంచు, ఉప్పు, పగటినిద్ర, మాంసమునందలి కొప్పు, తిలతైలము, పెరుగు, జలజంతువుల (చేపల) మాంసం, ఎండ, తూర్పుగాలి, తృప్తి భోజనం, మద్యములు వర్జించాలి.

ప్రామంత బుతువు (Early Winter):

ఉత్తర దిక్కునుండి చల్లగాలి వీస్తుంది. వాతావరణం, ధూళి పాగతోకూడి మంచులో నిండిఉంటుంది.

బౌషధులు సంపూర్ణ బలం గల్గిఉంటాయి. సీరు నిర్మలంగా మధురంగా గురు (బరువైన) గుణాలు గల్గిఉంటుంది. సూర్యని మందకిరణముల వల్ల, మంచుకలిసిన గాలివలన మనుషులకు కఫం వృద్ధి చెందుతుంది.

చలిగాలివలన చర్చంలోని రోమకూపాలద్వారా ఊష్ణ బయటికి వెలు వడకుండ శరీరంలోకి మరలి ఉండి జరరాగ్ని అధికంగా వృద్ధి ఆవుతుంది. కావున అలస్యంగా జీర్ణమయ్యే అనేకాలపోరపదార్థాల్చి తినాలి.

చలివలన వాతం ప్రకోపిస్తుంది. వాతాన్ని హరించే తైలాలమ శరీర మునకు, తలకి, అభ్యంగం చేయాలి. శరీరమర్థనం చేయాలి. వ్యాయామం చేయాలి. వెచ్చగ (వేడిగ) ఉన్న గృహంలలో నివసించాలి.

* రాత్రి కాలం అధికంగా ఉంటుంది కావున ప్రాతఃకాలమునే మల మూత్ర విసర్జనాదుల తరువాత త్వరగా భుజించ వచ్చును.

- * స్నానానికి వేడినీరుపయోగించాలి. వేడిని కల్గించే ఉన్నిదుష్టులు ధరించాలి.
- * పుష్టిల పైనున్న మంచుతుంపరలు తాగితే వాతం తగ్గుతుంది. ఆ నీటినే కన్నులలో వేసుకొన్న చల్లగాంటుంది. కన్నులు అలసి పోకుండా ఉంటాయి.
- * కరక్కాయ చూర్చాన్ని శోంపిపొడితోకలిపి ప్రతిదినం తినాలి.
- * నూనె, నెయ్యలతో కూడిన, తియ్యని, పులుపు, ఉప్పు రసాలుగల ఆహారం తినాలి.
- * నీటిలో తిరిగే జంతువుల మాంపరపం సేవించడం మంచిది.
- * ఆవుపాలు, చెరుకురపం, తైలం, కొత్తచియ్యపు అన్నం, తాగడానికి వేడినీటిని ఉపయోగించాలి.
- * మైథునంలో యథేచ్చగా పాల్గొనవచ్చును.
- * గులాబిపుష్టులను ఉపయోగించాలి.

హేమంతబుతువులో వర్జనీయాలు:

అల్పాహారం, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలు, వాతాన్ని కల్గించే పదార్థాలు, చల్లని గాలితగలకుండా జూగ్రత్వహించాలి.

శిశిరబుతువు (Winter Season):

చలిలత్యంత అధికంగా ఉంటుంది. వాతావరణం గాలి వర్షంచే అవరించబడి ఉంటుంది. హేమంతబుతు లక్ష్మణాలుగల్గి ఉంటుంది. కావున హేమంతబుతుచర్య నియమాలనే పాటించాలి.

తాగడానికి వేడినీచ్చు ఉపయోగించాలి. కరక్కాయ చూర్చాలును పిప్పలితో కలిపి ప్రతిదినం తినాలి. గులాబి, కలువ, పంపెంగ, పాగడ పూవులుపయోగించాలి.

శిశిరబుతువులో వర్జనీయాలు:

కారం, చేదు, వగరు రసంగల పదార్థాలు, వాతకర పదార్థాలుపయోగించాడు.

వసంతభుతువు (Spring Season):

దక్కిణపుగాలి వీస్తుంది. శిశిరభుతువులోకల్గినకథం వసంతంలో సూర్యునికిరణములనే ద్రవించి కథవ్యాధులను కల్గించును. జరరాగ్నిని చెరచును.

వ్యాయామం, శరీరానికి నలుగు పెట్టుకొనుట, కవలగ్రహం చేయాలి.

తేలికగా ఉండి, జిడ్డు (మానె)లేని ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. గోరు వెచ్చటి నీటితో స్నానంచేయాలి.

పాతకలవలు, గోధుమలు, తేనె, కుందేలు జీంకలఘాంసం మొదల గునవి భుజించాలి. మామిడిపండ్లతో చేయబడిన ఆసవ అర్పిష్టములను తాగాలి. వన విహారాలు చేయడం మంచిది. ఉద్యోగవననములందు విక్రాంతి తీసుకోవాలి. శాంతితో కాచిచల్లర్చిన నీళుకాని, చందనం లేదా తుంగముష్టలుతో కాచిననీటినిగాని, తేనెకల్పిన నీటినిగాని తాగాలి. వేడినీళు కావల్చినస్ని తాగవచ్చును. మొగిలిపువ్యులు ఉపయోగించాలి. కరక్కాయ చూర్చాన్ని తేనెతో ప్రతిదినం తీసుకోవాలి.

వసంతభుతువులో వర్షానీయాలు:

చల్లనివి, ఆలస్యంగా జీర్ణం అయ్యే (నెయ్య/మానె) పదార్థాలు, తియ్యని పులుపు రసంగల ఆహారాలు, తేలికగా జీర్ణంగాని అజీర్ణకర ఆహారాలు, పెరుగు, పగటినిద్ర, మంచులో తడవడం అన్నివర్షించాలి.

గ్రిష్మభుతువు (Summer Season):

సూర్యుడు అత్యంత తీకమైన ఎండగల్లి ఉంటాడు. భూమి వేడిగా ఉంటుంది. వాతావరణం వేడెక్కుకుంటుంది. నదులలోనీరు ఇంకి పోతుంది. గాలి నైరుతిదిక్కునుండి వీస్తుంది. చెట్లతకులు రాలిపోయి మ్రోదులయి ఉంటాయి. గరిక, తీగలు, పాదలు సారములేనివై నేలపైబడి ఉంటాయి.

ఔషధలు, నీరు, సారహీనములై తేలికగా ఉంటాయి. వేడిచే శోషింపబడిన దేహంతో మనుషులు వాతం అధికమై ఉంటారు. ఎండ శీక్షిత వలన మనిషి బలము పూరించి వాతం వృద్ధిఅవుతుంది. స్నానానికి, లైగిడానికి చల్లని నీరుపంచాగించాలి.

- * తియ్యని అన్నం, తేలికగా జీర్ణమగునది, నూనె నెఱ్యలతో కూడినది. చల్లని ద్రవాహారములను తీసుకోవాలి.
- * ఉలవలు, సత్తుఫిండి వరిపిండితో చేయబడిన గంజిలో చక్కరకలిపి తాగాలి.
- * జంతుమాంసం, నెఱ్య, ఆవుపాలు, అరటి, పనపండ్లు, ద్రాక్ష తినాలి. కొబ్బరిసీరు తాగాలి.
- * చందనమును శరీరమునకు బూసుకుని పుష్పములు ధరించి పలుచని దుస్తులు ధరించాలి.
- * సీటిలో తడిపిన విసనక్రలు, తాటిలకులు, నెమలిశికలతో చేయబడిన విసనక్రలను ఉపయోగించాలి.
- * రాత్రి వెన్నెలలో చల్లనిగాలిలో మేడపై నిదురించాలి.
- * కరక్కాయ చూర్చాన్ని బెల్లంతోకలిపి ప్రతిదినం తినాలి.
- * కొండమల్లె, జాజి, గోరింట, గన్నేరు, మరువం, కొడిశేపాల పుష్పల నుపయోగించాలి.

గ్రీష్మభుతువులో వర్షావీయాలు:

మధ్యం, వ్యాయామము, మైథునము, ఎండ, అగ్ని, వేడిగఉప్య, పులుపు కారంగల పదార్థాలు వర్జించాలి.

భుతుసంధి:

రెందుభుతువుల మధ్య కాలాన్ని అనగా పోవుచున్న ఒక భుతువు యొక్క చివరి ఏదురోజులను రాబోవు భుతువుయొక్క మొదటి ఏదు రోజుల్నికలిపి మొత్తం 14 రోజులను భుతుసంధి అని అంటారు.

ఈసమయంలో పోతున్న బుతువులో ఆచరిష్టన్న ఆపోరపు అలవాట్లను క్రమంగా వదిలి కొత్తబుతువులో ఆచరించాల్సిన ఆపోరపు అలవాట్లను క్రమంగా అలవర్పకోవాలి.

ఏ ఏ బుతువులందు ఏ రస ప్రధానం గల్లిన ఆపోరములను విశేషంగా ఉపయోగించాలని చెప్పారో వానిని తప్పకుండా విశేషంగా ఆచరించాలి.

* * *

ఆహోర -- పోషణ విధి

స్వాషియందలి ప్రతిద్వయం పంచభూత నిర్మితం. సమస్త జీవులు గూడా ప్సిఫ్టీలో భాగమే. పంచమహాతముల నుండి ఓషధులు, ఓషధులనుండి అన్నం, అన్నరసం నుండి మనుష్యులు జీవకోటి ఏర్పడింది. పంచభూత నిర్మితం అయిన ఆహోరంవల్ల శరీరం పోషించబడుతుంది. శరీరంలో ప్రవేశించిన ఆహోరం రసరక్తాది సష్టుధాతువులుగ పరిణామంచెంది శరీర పోషణకు ఆధారితమౌతుంది.

శరీరమునందలి అవయవాలు, ధాతువులు సమంగా వృద్ధిచెంది శక్తి వంతంగా ఏర్పడటానికి ఆహోరం ఈ క్రింది నాలుగు రూపాలలో లభిస్తుంది.

భోజ్యములు	-	భుజించునవి, నమిలి తినునవి.
శేష్యములు	-	చప్పరించునవి, నాకునవి.
పేయములు	-	త్రాగునవి.
చోష్యములు	-	పీల్చునవి.

ఆహోరం మధురాది ఆరు రసములలో కూడినదై ఉండాలి.

బృంపాణం	-	శరీరానికి బలము కల్గించునది.
మేద్యం	-	బుధి గల్గించునది.
వర్ణ్యం	-	శరీరమునకు వర్ణమును కల్గించునది.
బల్యం	-	శరీరమునకు బలాన్ని కల్గించునది.
వృష్యం		

మొదలగు గుణములు గల్లి ఉండాలి.

- * అలస్యంగా జీర్ణమయ్యే మినుములు, పందిమాంసం, దుంపకూరలు మొదలగునవి అర్థప్రమాణములో భుజించాలి.
- * తేలికగా జీర్ణమయ్యే పెసలు, జీంకమాంసం, ఆకుకూరలు సమ ప్రమాణములో పూర్ణప్రమాణములో భుజించాలి.

* వేరు వేరు గుణములుగల ఆపోరాలను కలిపినందువలన అని గుణ వంతం అవుతాయి. మరికొన్ని గుణహీనం అవుతాయి. కావున గుణవంతమయిన ఆపోరాలను భుజించాలి. ఉదా: పప్పు + నెయ్యటే కలిపి తినడం బలవర్ధకం.

గుణహీనములయిన వానిని తినకూడదు. ఉదా: చేపలు + పాలు కలిపి తినగూడదు. తేనె + నెయ్య సమపాళ్లలో కలిపి తినగూడదు. ఇప్పటి విషంతో సమానమైనవి.

* ఆపోరాన్ని పప్పు, కూరలు, నెయ్య, అన్నము, పోషకాంశ ప్రమాణమును అనుసరించి భుజించాలి.

* ఉష్ణదేశంలోని నివాసులు శీతలపదార్థాలను తినాలి. శీతలదేశంలోని నివాసులు ఉష్ణపదార్థాలను తినటం అరోగ్యకరం.

* పగలు, రాత్రి, బుతువుల భేదమును అనుసరించి మరియు బాల్య, యోవన, వార్ధక్యాది వయస్సులకు తగినవిధంగా ఆపోరం తినాలి.

* ముందు భుజించిన ఆపోరం పూర్తిగా జీర్ణమయిన తర్వాతనే మళ్లీ భుజించాలి. తినేపుడు ఆపోరమునందే మనస్సుంచి తినాలి. భోజ నమునకు ముందు స్నానము, కాళ్లు, చేతులు, నోరు, శుభ్రముగా కదుక్కోవాలి. మొదట తియ్యని పదార్థాలను, మధ్యలో ఉప్పగాను, చేదుగాను, కారం, పులుపు రుచులుగల పదార్థములను తినాలి. చివరగా కషాయరసం గల్గిన మజ్జిగతో ఆపోరం తినాలి.

* వేడి వేడిగ ఉన్న ఆపోరాన్ని భుజించడం వలన నోటికి రుచికల్గించును, జీర్ణరసాలను ఉత్సేజపరచి త్వరగా జీర్ణహోతుంది.

* నెయ్య, నూనె (స్పిగ్గం) చేర్పిన ఆపోరం తినాలి.

* సమప్రమాణములో భుజించిన ఆపోరం, సుఖముగ జీర్ణమయి, గుద స్ఫానం గుండూ సుఖంగా విసర్జించబడుతుంది.

* మానసికంగా తృప్తినికల్గించు ప్రదేశములలో కూర్చుని భుజించాలి.

- * త్వరత్వరగా భుజించకూడదు. అందువలన ఆహారం సవ్యంగా లోనికి ప్రవేశించదు. ఆహారంయొక్క రుచులు గుర్తించలేము మరియు వెంటుకలు క్రిములను గుర్తించలేము.
- * మెల్లమెల్లగా తినటంవలన ప్రమాణమునకస్య అధికముగా భుజింతురు. ఆహారం చల్లబడి అజీర్ణమును కల్గించును.
- * భుజించవారి కదుపును సాలభ్యముకోరకు మూడుభాగములుగ విభజించి ఒకభాగమును ఫునరూపమైన ఆహారంతోను, దెండవభాగమును ద్రవరూపాహారంతోను భుజించాలి. మూడవభాగమును జీర్ణావస్థలో ఉదరంలోను, ప్రేవులలోను కలుగు కదలికల కోసమై అనుకూలంగా ఉండుటకై ఖాళీగా వదలాలి.
- * సమప్రమాణములో తినడంవలన కదుపులో బాధకలుగదు. బరువుగా అన్వించదు. ఆకలి దస్యి తీరిన తృప్తి గలుగును. శరీర కార్యములు చేయుటకు అవరోధముండదు. ఉదయం భుజించినాహారం సాయంత్రానికి, సాయంత్రం భుజించినాహారం ఉదయానికి చక్కగజీర్ణమౌతుంది.
- * శరీరం తేలికగాఉండి ముందుభుజించిన ఆహారంయొక్క రుచి, వాసనశ్రేష్ఠులలో గోచరించనపుడు (లేనపుడు), ఆహారం భుజించ టానికి ఆకలి ఆసక్తి గల్లినపుడు కదుపుబృం తగ్గి వదులుగా, మెత్తగా ముడతలుబడి ఉన్నపుడు మాత్రమే మళ్ళీ ఆహారం భుజించదానికి తగిన సమయం.
- * ఒకసారి భోజనంచేసిన తరువాత మూడుగంటలలోపులో మళ్ళీ ఏ ఆహారం తినకూడదు. మూడుగంటలపైన ఆరుగంటలలోపులో పైన తెలిపిన లక్ష్మణములు కల్గినపుడు మాత్రమే మళ్ళీ భోజనం చేయాలి.
- * మట్టిపొత్రలలోవంట చేసిన ఆహారము రుచిగా గుణవత్తరంగా ఉంటుంది.
- ఇనుప పొత్రలలో వంట నేత్రములకు మంచిది.

కంచుపొతలో వంట బుద్ధికి హితమైనది.

రాగిపొతలలో వంట అదుచిని ఆమ్లపిత్తాన్ని అజ్ఞీరమును చేయును.

బంగారు పొతలలో వంట సర్వదోషహరం.

- * అరటిఆకులో భోజనం తినటం ఏకిక్కిలి పరిశుభ్రమైనది, శేషమైనది. బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. శరీరకాంతిని, సంభోగస్కిని, ఆకలిని దంతములకాంతిని పెంపాందిస్తుంది.
- * మోదుగాకులో భోజనం తీసుకున్న గుల్మరోగములు (గడ్డలు), వాత రోగ నోప్పులు తగ్గుతాయి.
- * మళ్ళీఆకులో భోజనం వ్రణహరం, పిత్తహరం.
- * తామరాకులో భోజనం తిన్నచో విషహరం.
- * మంచినిరుంచుకోవడాన్ని మట్టిపొతగాని, రాగిపొతగాని మంచిది.
- * ఎప్పటి కప్పుదు సిద్ధం చేయబడిన ఆహారం ఆరోగ్యానికి హితకరమైనది.
- * రాత్రులందు పెరుగు భుజించరాదు.
- * అరటిపండు, దోసపండు భోజనమునకు ముందు తినకూడదు.
- * భోజనానికి మొదట, మధ్యలో, చివర ఉసిరికాయ భుజించటం శేషం.
- * భోజనమునకుముందు అల్లం + సైంధవలవణం (ఇందుప్పు) కలిపి తిన్న అగ్నిదీప్తి కలుగుతుంది. కంఠము, నాలుక, శుద్ధముయు రుచి కల్గుతుంది.
- * భోజనానికి ముందుగా దానిమృపండు తినాలి.
- * భోజనం తిన్న తరువాత పెరుగు, మళ్ళీగ, పాలు ఏవైనా త్రాగవచ్చి. పండుతినాలి.
- * అగ్నికి సమిథలు వేయకపోయినా, ఎక్కువగా వేసినా అగ్నినాశనం చెందిన విధంగా, ఆహారం తినకపోయినా, అధికాహారంతినుట వలన జరరాగ్ని నాశనం చెందుతుంది.

- * పథ్యములైనవి, ఆపథ్యములైనవి తిన్నచో “సమశనము” అనబడును. తిన్న ఆహారం జీర్ణం అవకముందే మళ్ళీ ఆహారం తీసుకోవడాన్ని ‘అద్యశనం’ అంటారు. ప్రమాణమునకన్న ఎక్కువగాని, తక్కువగాని నియమిత కాలానికి ముందుగాని తరువాతగాని తిన్నచో ‘విషమాశనం’ అనబడును. ఈ మూడింటివలననే వ్యాధులుగాని, ఆకాలమృత్యువుగాని కలుగుతాయి.
- * భోజనం చేసేటపుడు మధ్య మధ్య నీటితో వోటిని కడుక్కొవాలి. నాయక పుఢమై ఆహారం రుచిస్తుంది.
- * ఏ ఆహారం తినిన తిరిగిదానినే తినాలనికోరికకలుగునో అదియే ‘స్వాదు’ భోజనం. శరీరానికి పుష్టి, తృప్తి, ఉత్సాహం, పూర్వం, సుఖం కలుగుతుంది.
- * ఒకే (రుచి) రసంగల భోజనాన్ని అధికంగా ఉపయోగించరాదు. అన్ని (రుచులు) రసాయనగల భోజనాన్ని కలిపితినాలి.
- * చల్లబడిన ఆహారాన్ని మళ్ళీ వేడిచేసి తినరాదు.
- * శ్రమ, వ్యాయామం చేసిన వెంటనే ‘అన్నం’ తిన్నచో జ్వరంవస్తుంది.
- * తన శరీరానికి ఏ పదార్థం సరిపడుతుందో, సరిపడదో గమనించి అను భవజ్ఞానంతో సరిపడే ఆహారాన్ని మాత్రమేతినాలి. సరిపడని ఆహారం ఎంతరుచికరమైనదయిననూ/విలువ గలదయిననూ తినకూడదు. ఇది బుధ్నిని ఉపయోగించి, ఇంద్రియలోలుదు గాక (జిహ్వాచాపల్యంగాకుండ) ఆచరించవలసిన విషయం.
- * శరీరానికి బలాన్ని కల్గించే ఆహారాలలో మాంసాహారాన్ని మించినది లేదు. జంతువుల మాంసగుణాలు వాటి ఆహారవిహారాలను అనుసరించి వేరువేరుగ ఉంటాయి.
- * ఆపుపాలు, మేకపాలు మనుషులకు సాత్యవమైనవి. మేక వివిధ రుచులగల ఆకులనుతిని, తక్కువ నీరు తాగి ఎక్కువగ శ్రమించటం

వలన, మేకపాలు తేలికగా ఉండి అస్యస్తులకు, బాలురకు, రోగులకు హితమైనవి. పాలుకాచి వేడిచేసి శాగడం మంచిది. అజీర్లం మరియు అగ్నిమాంద్యం రోగంతో బాధపడేవారు పాలు సేవించరాదు.

- * భోజనానంతరం నోటిని సీటితో పుక్కలించి శుభపర్యకోవాలి. బడ లిక తీరేవరకు కూర్చోవాలి. నూరులాడుగులదూరం అటు ఇటు నడవాలి, భుజించిన వెంటనే నిదించరాదు. ఆయాసం గలిగే పనులు చేయరాదు. తరువాత ఎదుమ ప్రకృతు తిరిగి పదుకోవాలి.

ఏ ఆహారం సమస్తిలోగల శరీరధాతువులను వికృతి నొందించక వికృతి చెందిన ధాతువులను సమస్తికి తెచ్చునో అట్టి ఆహారము హితమైనది. దీని ఉపయోగము వలననే మనిషికి ఆరోగ్యం కల్గుతుంది. విరుద్ధగుణము కలిన అహితాహారమువలన వ్యాధికి మరియు వ్యాధివృద్ధికి కారణం అవుతుంది.

తాంబూలసేవనం:

ఒక పోకచెక్కు, చలువమిరియాలు, సున్నము, పచ్చకర్మారం, లవంగం, జాజికాయలను 5 తమలపాకులలో చేర్చి తినాలి.

జీర్లం కలుగచేస్తుంది. రోగములు రాకుండా కాపాదుతుంది. మనో వికాసం కలిగిస్తుంది. అగ్నిదీపనం, సంభోగశక్తి కల్గిస్తుంది. కాంతి, నోటికి సుగంధంకల్గును. నోరు, దంతములు, ముక్కు, కంరము, నేత్ర సంబంధ వ్యాధులు పోతాయి. క్రిమిరోగహరము, దవడలందు, దంతము లందుగల మలినాలను పోగొట్టి బలాన్ని చేకూర్చుతుంది. రక్తవృధ్మిని కల్గిస్తుంది. కంఠస్వరానికి మంచిది.

ఉపవాసం:

ఉపవాసం శరీరానికి లఘుత్వం, లేలికగుణం కల్గిస్తుంది. ఉపవాస చికిత్సను 'లంఖనం' అంటారు. దీనిలో ఉపవాసం ఒకటి. ఉపవాసం ? ఏ

మాత్రం ఆహారం తినకుండాను లేదా పండ్లు తినడంతో అని రెండురకాలు. ఏలాహారం తినకుండా ఉండే 'నిరాహార' ఉపవాసమే శ్రేష్ఠమైనది. నిరాహార ఉపవాసం రెండురకాలు. ఒకటి నీళ్ళతాగుతూ, మరొకటి నీళ్ళతాగకుండా.

క్రీతంరాత్రి తేలికైన భోజనంచేసి, మరుపటి రోజునుండి 24 గంటల వరకు ఉపవాసం చేయాలి.

'లంఖణం పరమాషధం'. దీనివలన జరరాగ్ని వృథిచెందుతుంది. ఆజీర్ల ముచే ఏర్పడిన 'ఆమరసం' పచనం అవుతుంది. శరీరం తేలికగా అవుతుంది. ఇంద్రియములు ప్రసన్సుం అవుతాయి.

హితకరమైన ఆహారద్రవ్యాలు:

వ్రిరబీయ్యం, పెసలు, ఆకాశజలం, సైంధవలవణం, పాలకూర, అవునెయ్య, అవుపాలు, నువ్వులనూనె, అడవిపందికొప్పు, కోడికొప్పు, అకు లనుతిను మేకకొప్పు, ఆల్లం, ద్రాక్షపండ్లు, పంచదార, రోహిత మత్స్యము, ఉదుము, లావుకపడ్డి, ఇత్తిమాంసం.

శాకాహారం (Vegetarian Food):

వృక్షముల నుండి లభించే ధాన్యములు, పండ్లు, కూరలు, జంతువుల నుండి లభించే పాలు, జాన్ము, నెయ్య, మొదలగు శాకాహారములు తేలికగా జీర్ణమయ్యే, సాత్మీకగుణం కల్గించే, స్వస్థలకు రోగులకు వధ్యకరమైన ఆహారం, అన్నివయస్సుల వారికి అన్నిప్రాంతముల వారికి సరిపడే ఆహారం.

శాకాహారములు కాయకష్టములు చేసే వారికి దృఢత్వాన్ని కల్గించలేపు. "శాకావరాన్న దూయిష్ట మత్స్యష్ట లవణంత్యజేత్" అను పచనం ప్రకారం శాకాహారాలను అధికంగా ఉపయోగించకూడదను నిషేధం ఉంది. కావున కొన్ని పందర్ఘాలలో శాకాహారముకన్నా మాంసాహారమే ఉపయోగకరం.

మాంసాహారం (Non-Vegetarian Food):

జంతువులు, పక్కలు, చేపలు, గ్రుడ్లు మొదలగువాని మాంసముతో తయారుచేయబడు ఆహారాన్ని మాంసాహారము అంటారు. ఎక్కువగా వ్యాయామం, శారీరకశ్రమ చేసేవారికి బలాన్ని పుష్టిని కల్గిస్తుంది.

మాంసాహిరం గురుగుణం (అలస్యంగా జీర్ణం అయ్యగుణం) గల్గినది.
 'తామస' మానసికముగా 'మందబుద్ధి' ప్రవృత్తికి దోహారం చేస్తుంది.
 ష్వాసులకు పొతమైనది. రోగులు జీర్ణించుకోలేరు.

మాంసరసగుణ ఉపయోగములు:

పన్నబడిన వారికి, వ్యాధులు తగ్గినవారికి, వాంతి, విరేచనములపే
 శరీరము శుద్ధి చేసుకున్న వారికి, బలహీనులకు, ధాతువులు క్లీటెంచిన
 వారికి, కంటిచూపు, జరరాగ్ని, బలము, శరీరవర్ణము, స్వరం, ధీర్ఘజీవితం
 కావాలనుకునే వారికి, వాత వ్యాధులతో బాధపడ్డున్నవారికి, విరిగిన ఎముక
 లతో బాధపడే వారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది.
 వాచీకరణ (సంభోగ) శక్తిని కల్గిస్తుంది. మనస్సుకు మాంసరసం తృప్తి
 కల్గిస్తుంది.

* * *

వేగధారணం నిషేధం

రోగములు కలుగకుండ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండడానికి, భుజించిన ఆహారం పక్కమైన అనంతరం కలిగే మలమూత్రాది 'వేగములను' (కాలకృత్యములను) నిరోధించక, అడ్డగించక సకాలంలో విసర్జించాలి. వాటంతట తేవే వెడలని సమయంలో బలవంతంగా వెడలించటానికి ప్రయత్నించరాదు.

వేగములు (కాలకృత్యములు - ప్రకృతి పిలుపులు)

1. మూత్రము	8. ఆవులింతలు
2. మలం	9. ఆకలి
3. శుక్రము	10. దస్పిక
4. అపాన వాతం	11. కస్మిరు
5. వాంతి	12. నిద్ర
6. తుమ్ములు	13. శ్రమచే కల్గిన ఆయూసము
7. త్రేన్ములు	14. దగ్గు

1. మూత్రాన్ని విసర్జించక నిరోధించుట వలన:

పొత్తుకదుపు, మూత్రాశయము, బహిర్ జననేంద్రియం, గజ్జలలో నోప్పి కలుగుతుంది, తలనోప్పి, శరీరం నిటారుగా నిలువక వంగిపోతుంది. మూత్రాశయంలో రాశ్చు ఏర్పడతాయి. కదుపుబ్బరం కల్పతుంది.

2. మలం (వెడలు సమయంలో) విసర్జించక నిరోధించినచో:

పక్కాశయంలో నోప్పి, తలనోప్పి, అధోమార్గంలో అపానవాతం (గ్యాస్) వెడలకుండను. శరీరకండరాలు ఎముకలలో నోప్పులు, కదుపుబ్బరము, ముక్కునుండి నీళ్ళగారుట, ప్రతిశ్యాయం, శిరోరోగములు ఛాతిలో పట్టినట్టుగ స్థంభించి ఉండటం. ఎక్కిశ్చు కలగటం ఆవులింతలు, త్రేన్ములు ఆధికమవటం. మలద్వారం నందు బాధ, గడ్డలు (అర్చమొలలు, భగందరం) మొదలగునవి కలుగుతాయి. నోటినుండి మలం బయల్సెడలుట.

3. శుక్రమును రతి/సంభోగ/మైథున పమయమున
వెడలపీయకుండా అవరోధించుటచే:

శుక్రము తనంతట తనే ప్రవర్తించును. శుక్రమును నిరోధించిన జననేంద్రియములందు నోప్పి వాపు కల్పుతుంది. శరీర కండరాలలో ఎముకలలో బాధకల్పుతుంది. గాతి (గుండె)లో నోప్పి కల్పుతుంది. జ్యారం వస్తుంది. మూత్రము వెడలకుండా నిలిచిపోతుంది. పురుషబీజం వాపు కలుగును. రాత్మ ఏర్పడతాయి నపుంసకత్వం కల్పుతుంది. సంభోగ రతి నిర్వహణలో అసమర్థత కలుగుతుంది.

4. అధో (గుద) మార్గం గుండా వెడలే అపొనవాతం (గ్యాస్)
వెడలపీయకుండా అడ్డగించినచో:

వాయువు (ఫ్లాట్స్) మరలం, మూత్రములు వెడలక నిలిచిపోతాయి. కడుపుబృంఖము కలుగుతుంది. జరరాగ్ని మందగిస్తుంది. అలిసిపోయినట్లుం టుంది. కంటిచాపు మందగిస్తుంది. ఛాతి (గుండె)లో నోప్పి, కడుపులో నోప్పి కల్పుతుంది.

5. వాంతులు కలిగేపుడు బలవంతంగా వాంతి అవకుండా
నిరోధించినచో:

శరీరమందంతటా మంటలో కూడిన పొక్కులు వస్తాయి. దద్దులు, చర్చివ్యాధులు, కుష్మారోగము, కంటిలో దురద, అపోరం రుచించకపోవుటం, ముఖంపై పొడలు కలుగడం, రక్తహీనత, జ్యారం, రగ్గి, ఆయాసం నోటిలో నీళ్ళు అధికంగా ఊరటం, ఎక్కిళ్ళు, దురద ఏర్పడతాయి.

6. ‘తుమ్ములు’ వచ్చునపుడు తుమ్ముకుండా బలవంతంగా
నిలిపినచో:

తలనోప్పి కలుగుతుంది, కంటి చూపు మందగిస్తుంది. మెదలు పట్టుకోవటం, ముఖంలో సగభాగానికి పడ్డవాతం కలుగుతుంది. తలలో పగభాగానికి ‘పొర్చువ్యపునోప్పి’ కల్పుతుంది. ఇంకా ఇతర శిరోకోగాలు జనిసాయి.

7. ‘త్రేములు’ వచ్చేపుడు రానివ్యకుండా నిరోధించివచ్చే:

అరుచి, శరీరంస్వాధినం తప్పిపోయి వణకటం, దగ్గు, ఎక్కిళ్ళు, శ్వాసకోశవ్యాధులు, కదుపుబృష్టము, రొమ్ములో (గుండెలో) పట్టినట్లుగపీడిస్తుంది.

8. ‘ఆవులింతలు’ వచ్చినపుడు బలవంతముగ నిరోధించివచ్చే:

చేతులకు పక్కవాతం, శరీరము స్వర్ప వశించి మొద్దుబారిపోయి ఉండటం, తిమ్మిర్లు కలగటము, శరీరం ముందుకు వంగిపోవును. శరీర అవయవములు కుంచించుకు పోవటము. వణుకుదు కల్గుతుంది.

9. ‘ఆకలి’ కల్గినపుడు ఆహారం తినకుండడం వలన:

శరీరం క్లీషెస్టుంది, దుర్భులత్తుం, నీరసం ఏర్పడతాయి. శరీరం కాంతి తగ్గిపోతుంది. అరుచి, ఒళ్ళుత్రిప్పటం, శరీరకండరాల నౌప్పులు పక్కాశయంలో కదుపులో నొప్పి కలుగుతాయి.

10. దప్పిక, దాహాం అయినపుడు ‘నీళ్ళు’ తాగకుండా ఉండడం వలన:

గొంతు, కంరం, నోరు ఎండిపోతుంది. చెవులు శబ్దగ్వాణశక్తిని కోల్పోయి చెముదు కలుగుతుంది. నీరసం, శరీరం కృషిస్టుంది. మూర్ఖు, తలత్రిప్పటం, గుండెలో బాధకలుగుతాయి.

11. శోకంచే జనించిన ‘కన్నీళ్ళు’ను వెడలపీయకుండా ఆపడం వలన:

ముక్కునుండి నీళ్ళు కారుతాయి. ప్రతిశ్యాయం కలుగుతుంది, కంటే జబ్బులు ఏర్పడటం, అరుచి, గుండె సంబంధమైన వ్యాధులు, తలత్రిప్పటం, శిరోరోగములు, గడ్డలు మొదలగు రోగములు కల్గుతాయి. మెడ పట్టినట్లుగా బాధిస్తుంది.

12. శరీర ఇంద్రియములు అలిసిపోయినపుడు కల్గు ‘నిద్ర’ను నిరోధించి జాగరణం చేయుట వలన:

ఆవులింతలు-అధికం ఆవులాయి, ఒళ్ళునౌప్పులు, శరీరం నిద్రమత్తుతో తూగుతూ ఉండడం, కన్నులు బరువెక్కటం, తలబరువుగా ఉండటం, పనులు చేయుటయందు అలస్యా, కన్నులకు అంతా చీకటిగా అన్వించడం.

13. అధికశ్రమ వలన కలిగిన ‘ఆయాపాన్ని’ విశ్రాంతి తీసుకోకుండా ఉండడం వలన:

గుల్మం - గడ్డలు ఏర్పడటం, గుండెజబ్బులు కలుగుతాయి, కళ్ళకు అంతా చీకటిగా ఉంటుంది.

14. ‘దగ్గు’ వచ్చివస్తుదు దగ్గుకుండా నిరోధించివచో:

దగ్గు మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తుంది. శ్వాసరోగం కలుగుతుంది. అరుచి ఏర్పడుతుంది. రౌమ్యు(గుండె)లో నాస్పికల్లుతుంది. ఎక్కుత్తు అధికం అవుతాయి, శరీరం శోషించి పోవడం, ఆయాసం కలగటం.

నిరోధించవలసిన/ధరించవలసిన వేగములు:

శరీర మనస్సులయొక్క ఆరోగ్యము కొరకై ఈ త్రీంది కర్మలను వేగములను స్వాధీనందుంచుకొనవలెను.

1. లోభం, శోకం, భయం, క్రోధం, తనే అందరికన్న అధికుడనే భావన, నిరజతనం, ఈర్చు, అత్యాశ, అతిరాగం ఇతరులకు ద్రోహం చేసే స్వభావాల్ని నిరోధించాలి.
2. అసత్యమైన, పరుషమైన, అధికమైన, మనస్సుకు బాధకల్గించే అసందర్భమైన మాటలు నిరోధించాలి.
3. పరత్రీ సంభోగం, దొంగతనం, హింసలను నిరోధించాలి.
4. అధికబలం గలవారితో యుద్ధం, సాహసకార్యాలు, విషజంతువులకు, కూరజంతువులకు దూరంగా ఉండాలి.

* * *

ఆయుర్వేదంలో పర్యావరణ పరిరక్షణ

దేశము - భూమి

దేశము అంటు భూమి అని ల్ఫం. భూమిని అనుసరించి ఉత్సవమైన బోష్టాలు - మూలికలు సేకరించబడిన కాలమును అనుసరించి రసపీర్యవిపాక ప్రభావములు గుణసంపన్నములై ఉండును.

ఆదేవిధంగా మనిషి నివసించే దేశాన్ని అనుసరించి, వ్యాధిగ్రస్తు దేశమున ఆపోర, విపోరములు, బలం, సత్య, సాత్యునం, దోష్పుషక్తి, జరరాగ్ని, ఇష్టాయిష్టములు మరియు రోగ అవస్థావిశేషములు తెలియును.

ఆయుర్వేదాన్ననుసరించి దేశములు మూడు రకములు అవి.

1. జూంగలదేశము:

జలం, వృక్షములు స్వల్పముగా గల్గి, అధికమైన ఎండ, గూలిగల్లి పక్షులు అధికముగా ఉండి, వాతపిత్త దోషములధికముగ గల్గిన రోగములు స్వల్పములుగ ఉండి, సైర్యము, దార్ఢ్యముగల మనుషులతో కూడుకుని ఉండును. గరుకయిన, కలినమైన ఇసుక, గులకరాళ్తో కూడి ఉంటుంది.

2. అనూపదేశం:

నదులకు, సముద్రములకు సమీపంలో ఉంటుంది, చల్లగాలి విశేషంగా ఉంటుంది. దట్టమైన కొబ్బరిచెట్లు - అరటిచెట్లు అధికంగా ఉంటాయి. గాలి, ఎండ సోకకుండా ఉంటుంది. పర్వతాలుంటాయి. వాత కష దోషము అధికముగ కల్గిన రోగభూయిష్టమై ఉంటుంది. సుకుమారులైన మనుషులతో కూడుకుని ఉంటుంది.

3. పౌధారణదేశం:

జూంగలదేశం యొక్క మరియు అనూపదేశం యొక్క లక్ష్మణముల మధ్యముగ గల్గిఉండి సైర్యము సుకుమారత, శరీరకాంతి ఇగీ సామాన్యగుణాలు కల్గిన మనుషులు ఉంటారు.

ఈ సాధారణ దేశంలో శితలం, ఉష్ణం, వర్షం, గాలి సమానంగా ఉంటాయి. అందువలన శరీరదోషాలుకూడా సమములుగా ఉంటాయి.

ఆపోరము, నిద్ర, చేప్పలు మొదలగు తానున్న ప్రదేశానికి అనుకూలంగా ఉన్నచో, జాంగల అనూష దేశములు ఏదఱునా నివాస చోగ్యమే.

ఏ దేశమందుండే వారికి ఆ దేశమందలి ద్రవ్యాలే హితకరం. తనదేశం వదలి వేరొక దేశానికి పోయినవో తన దేశము నందున్నపు దుషయో గించిన ఆపోరద్రవ్యములతో, సమాన గుణములుగల ఆపోరద్రవ్యములనే ఉపయోగించాలి.

జలము - నీరు

ప్రాణులకు నీరు ప్రాణాధారం, జీవనాధార ద్రవ్యములలో జలం ముఖ్యమైనది ల్రిడోషాలలో ఒకబైన కథం నీటి నుండే ఉద్భవించింది. మానవశరీరం ($\frac{3}{4}$ th) త్రివత్తుర్మాంశ భాగము జలాంశంతో కూడినదే, భూగోళం యొక్క త్రివత్తుర్మాంశ ($\frac{3}{4}$ th) భాగము జలంతో నిండిఉంది.

నీరు తాగడానికి, శుభ్రపర్యకోవడానికి ఉపయోగపడ్డుంది. అగ్నిని వృధి పరుచకోవడానికి నీరుతాగాలి. స్వస్థులకు, రోగులకు నీరు శేకుండా జీవనంసాగదు. మనిషి శరీరంలోని 15% నీటిని కోల్పోయిన పక్కంలో మరణం సంభవిస్తుంది.

జలము ఆకాశము నుండి ప్రేరితమై భూమిపై పడుతుంది. భూమిని అనుసరించి భూగూఢ భేదములు కలుగుతాయి.

మంచి గుణకారి అయిన జలం, వాసనలేకుండా, వ్యక్తంచేయలేనటు వంటి రుచికల్లి, చల్లనిదిగా, స్వచ్ఛమైనదిగా, తేలికగా ఉండి త్రాగిన వెంటనే దప్పిక తీర్పునది, హృదయానికి హితమైనది, గుణవంతమైన జలం.

ఆకాశమునుండి వర్షరూపంలో పడినజలం అంతరిక్షజలం. దీనికి స్వభావసిద్ధమైన అరుగుణములు గల్లి ఉంటాయి. దీనినే ఆకాశజలమని; 'దివ్యజలమని' పిలుస్తారు.

పగటియందు సూర్యకిరణములచే తప్పింపబడి, రాత్రులందు చంద్ర కిరణాలచే చల్లపరచబడిన జలాన్ని సూర్యోదయానికి ముందే చీకటిగా ఉన్నపుడే (ప్రత్యుషకాకాలం) గ్రహించబడినది, త్రాగుటకుపయోగించుటకు శ్రేష్ఠమై అంతరిక్షజంతో సమానమైనది.

త్రాగునీటికోసమై త్రవ్యబడిన బావి ఎంత ఎక్కువలోతుంటే అంత మంచిది. సుమారు 20 మీటర్ల లోతుండాలి. గొట్టపు బావుల నీరు కాలుష్యం లేక మంచిదిగా ఉంటుంది.

జలశుద్ధి (శోధన) విధానం:

నీటిని నిష్పులమై మరిగించుట, ఎండలో పెట్టి వేడెక్కించుట, వత్సలిండముతో వడగట్టుట, చిల్లగింజను నీటిలో కలుపుట.

కాచి చల్లార్పిన జలం లఘువుగా ఉంటుంది. తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. నీటిని రాగిపూతలో పోసించడం మంచిది.

వాయువు

ఆహారం భుజించకుండా చాలాకాలం బ్రతకవచ్చు. నీరు లేకుండా కొంతకాలం వరకు బ్రతుకవచ్చు. కాని గాలి లేకుండా క్షణకాలం బ్రతకరేము. గాలి ప్రాణానికి, జీవనానికి అత్యంతావశ్యం.

శ్వాసోచ్ఛాయసల ద్వారా గ్రహింపబడిన ప్రాణవాయువు మీదనే శ్వాస క్రియ, రక్తశుద్ధి, శరీరతాపము, ఆహారపాచనము, ధాతుపరిణామము ఆధారపడి ఉన్నది. పుట్టినది మొదలు మరణపర్యంతం శ్వాసక్రియ, వాయుసేవనం నిరంతరం జరుగుతాయి. శుద్ధమైన గాలిని సేవించడం పైననే మనిషి ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది.

వాయురూపంలో 1. ప్రాణవాయువు: O_2 - 21%, 2. నత్రజని వాయువు: N_2 - 78%, 3. బొగ్గుపులుసు వాయువు: CO_2 - 1%. మిగ్రితమై

ఉంటుంది. పై వాయుకల్పన మనిషి జీవనానికి తప్పనిసరైనదియే కాకుండా
సీరమైనటువంటిది. దీనిలో ఏ మాత్రం మార్పు జరిగినా మనుషులయొక్క,
జంతువులయొక్క, వృక్షసంపదయొక్క సమస్త ప్రాణులయొక్క జీవనం
దుర్భరం ఆవుతుంది.

* * *

జనపదోద్వయంసం

‘జనపదోద్వయంసం’ అంటే ఒక చిన్న ప్రాంతంలోగాని మొత్తం దేశంలో గాని, ప్రపంచంలోని కొంత పరిమిత భూభాగంలోగాని లేదా సమస్త ప్రపంచంలోగాని విష్టరించిఉన్న అత్యధిక ప్రజలను విధ్వంసం చేయటం లేదా వారు మరణించడానికి దోషాదం చేయడం అనిఆర్థం.

జనపదోద్వయంసానికి కారణములు దెందు అవి. 1. మనుషులకు రోగాలను కల్గించే శరీర అంతర్గత కారణాలు. 2. సమస్త సమాజ విధ్వంసం కల్గించే సామాన్య కారణాలు. లేదా బాహ్యకారణాలు.

భూమి, జలం, వాయువు మరియు కొలము (బుతువులు) వికృతి చెందటం లేదా కలుషితం కావడం బాహ్యకారణంవల్ల సంభవిస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగినిరోధకశక్తి తక్కువగాఉన్నవారిలో ఈ కారణాలు వ్యాధిగ్రస్తుల్ని చేస్తాయి.

ప్రకృతి కలుషితం కావటానికి మౌలిక కారణం ‘అధర్మం’. ‘ధర్మం’ అనగా వ్యక్తికి సమాజానికి మేలుచేయడానికి, రక్షణ కల్పించటానికి సంబంధించిన ప్రవర్తనా నియమావళి. ఈ ధర్మప్రవర్తనానియమావళిని ఉల్లంఘించడమే ‘అధర్మం’.

సమాజాన్ని పరిపాలించే ప్రధాన వ్యక్తులు, ధర్మప్రవర్తనా నియమావళిని ఆచరించాల్సిన బాధ్యతే ఉల్లంఘించుటవలన వారికిందనున్న అనుచరగణం, అధికారవర్గం మరియు పౌరులు ప్రజలుకూడా ధర్మప్రవర్తనను ఉల్లంఘింతురు. తద్వారా అధర్మంపాలు అధికమైపోయి కాలక్రమ బద్ధమైన ‘బుతువులు’ క్రమరహితమైనందువలన వాయువు, జలము, దేశము, కొలములు ఆస్తవ్యస్తమగును.

రజోతమో గుణాధిక్యం వలన ద్వేషం, స్వార్థం, ఇతరులకు నష్టం కల్గించు స్వభావం, ‘జలసీ’, కోపములు కలుగును. శారీరకంగా ఆర్థికంగా, మేధాపరంగా మరియు అధికారబలం కల్గి, సమాజాన్ని నియంత్రించు

అధికారబలం కల్గి, సమాజాన్ని నియంత్రించు స్థానములో ఉన్న వ్యక్తులు సమాజమును అప్రవ్యస్తం గావింతురు. ప్రజలకు ప్రశాంతిన కొరనడి శారీరక మానసిక రోగములకు గురవుదురు.

అనివార్య వైపరీత్య కారణాలు:

సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రములు, గ్రహాల ప్రభావం నివారించలేనిది. అధునాతన భగోళ మరియు విజ్ఞానశాస్త్రం బుబ్జావు పరచిన సత్యం ఏమిటంటే --

నక్షత్రములు, గ్రహములు మొదలగు ప్రత్యేకమైన స్థానమును, ప్రత్యేకమైన కాలంలో పొందినపుడు ఉపయోగ కరమైన/నష్టాయికమైన ప్రభావములను వ్యక్తులమైన మరియు సమాజంమైన (జనపదములమైన) కల్గించును. జంతువులమైన, వృక్షములమైన మంచి/చెదు ప్రభావములను కల్గించు సామర్థ్యమును కల్గి ఉందును. ఉదాహరణకు గ్రహణకాలంలో చెదుప్రభావం కల్గించుటను గమనించ వచ్చును.

జనపదముల విధ్వంసమునకు ముందు భూగోళమునకు అతి సమీప దిశగా కొన్ని గ్రహశకలాలు ప్రయాణించుటను శాస్త్రజ్ఞులు గమనించడమైనది. ఇటువంటి ఈ అనుకూల పరిస్థితిలో రోగకారక క్రిములు విస్తారముగా వృధిచెంది జనపదోద్ధ్వంసము గల్గించును.

కాలక్రమమునకు భిన్నముగ విపరీత వ్యత్యాసం కల్గిన బుతువుల వలన వర్షాకాలంలో అధికవర్షాలు లేదా వర్షాభావము, కాలంకాని కాలంలో వర్షాలు కురవడం, చలికాలంలో విపరీతమైన చలి ఉండడం, ఎండా కాలంలో విపరీతమైన ఎండలు కాయడం. అకస్మాత్ తుఫానులు సంభవించడం అన్ని నివారించలేని అంశాలే.

బుతువుల వ్యత్యాసాలవలన దీర్ఘకాల దుష్ప్రభావాలలో చౌషధ మూలికలు రస, గుణ, వీర్య, విపోక ప్రభావములు తగ్గిపోవును. ఆహారములలోని పోషకాంశ (శక్తి) విలువలు తగ్గిపోవును. భూకంపములు, అగ్నిపర్వతములు బద్రలవడం కూడా ఈ కోవకు చెందును.

నివారించగల వైపరీత్య కారణాలు:

అధర్మాచరణ, యుద్ధములు, సంక్రామిక వ్యాధులు చెఱదలగునని బుద్ధినుపయోగించడం వలన మరియు శారీరక మానసికమైన సదాచారముల ద్వారా నిరోధించ వచ్చును. కావున ఏనిని నివారించ గల్గిన వైపరీత్య అంశాలుగా పేర్కొనబడెను.

అధర్మం:

విశాలమైన దృక్కథంలో 'అధర్మమే' జనపదోద్యంసమునకు కారణం. కావున నివారించగల వైపరీత్య అంశంలో చేర్పుడమైనది. ఎందుకనగా సత్యగుణ ఆధిక్యతను పెంపాందించడంవలన తద్వారా రజోతమో గుణములను తగ్గించి అధర్మాన్ని నివారించవచ్చును. ముందే తెలిపిన విధంగా 'అధర్మాచరణకు' వ్యాప్తికి ప్రాథమికంగా పాలకులే కారణం. పాలకుల నుండి వారిక్రిందిస్థాయి అధికార ఉద్యోగవర్గాలకు తద్వారా సమస్త ప్రజలకు 'అధర్మం' వ్యాపించును. తద్వారా ప్రజల శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం నశించును.

పారిక్రామిక వ్యాఖ్యానాలు భూమిని, నీటిని, వాయువును కలుపీతం చేయును. ఆహారపదార్థములలో కల్పివలన ప్రజల ఆరోగ్యం నాశనం అగును.

నీటికాలుష్యం వలన లివర్ సంబంధమైన వ్యాధులు జనించును. వాయుకాలుష్యం వలన శ్వాసకోశ సంబంధవ్యాధులు కల్గును. పోషకాహారలోపం లాంటివి అధర్మాచరణ వలన కలుగును.

యుద్ధములు (శస్త్రప్రభావం):

ప్రపంచ చరితను ఒకసారి సమీక్షించుకోవడం వలన తెలిసే దేమనగా రాజులు, పాలకుల స్వారబుద్ధి, కోపతాపాలు, అసూయాద్యోషాలు మాత్రమే యుద్ధాలకు కారణాలు.

ప్రతియుద్ధం చివరకు మిగిలేదేమనగా సమస్తసంపదను ప్రజలను అత్యధికంగా ధ్వంసం చేయడమే. గత రెండుప్రపంచయుద్ధాలలో హీరోషీమా, నాగసాకిలలో ప్రయోగించిన అణుబాంబులు ప్రజలను హత

మార్పడమే గాకుండా ప్రజలజీవితాన్ని, అరోగ్యాన్ని అస్తవ్యస్తపర్చడంద్వారా కోలుకోలేని విషాదాన్ని మిగిల్చాయి.

రోగకారణములు మరియు దుష్టశక్తులు:

అపరిశుభ్రమైన అనారోగ్యకరమైన వాతావరణం వలన రోగకారక క్రిములు వ్యాపించి జనపదోద్యంసములకు దారి తీయును. తద్వారా ప్రజలను ధ్వంసంచేయును. దీనిని పురాతనకాలంలో 'రక్తోగణములు' 'భూతపంఘము'లని వర్ణించిరి.

అపరిశుభ్రమైన అనారోగ్యకరమైన కర్కులవలన పాలు, ఆహారపదార్థములు, నీరు, మొదలగు కలిపితములుగ పౌరులకు సరఫరా చేయబడును. కాలుప్యం కారణంచే రోగములను సంక్రమింపచేయు ఎలుకలు, దోషములు నల్లులు మొదలగునవి విపరీతముగ వృధిచెందును.

తుఖానులు, వరదలు, ప్రకృతి వైపరీత్యముల అనంతర కాలంలో కలిగే జనపదోద్యంస రోగములకు కారణం పరిసరముల కాలుప్యమే ప్రధాన కారణం.

జనపదోద్యంస వ్యాధులు:

వ్యాధినిర్భారణ కోసమై పరిగణనలోకి తీసుకోబడు రోషములు ధాతువులు, శరీర ప్రకృతి, వయస్సు మొదలగు అంశములు ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్కరక ముగా ఉండును. కాని జనపదోద్యంస వ్యాధులు కలుగు సమయంలో ఈ విధముగ ఉండదు. వ్యక్తులలో వ్యాధికారణములు వేరువేరుగా ఉన్నప్పటికి సమస్త జనావాహిని రోగాలకు గురిచేయు ప్రత్యేక కారణాలుండును. అని దేశము, జలము, వాయువు కాలము.

దేశము:

జనంచేత నిండి ఆక్రమించబడిఉన్న ప్రాంతమును దేశము అందురు. అథ ర్యాచరణ కారణములెన్నింటి చేతనో భూమి కలుపితమై దూషితమగును. దూషితమైన దేశ లక్షణము లీకింది విధముగ ఉండును.

రంగు, రుచి, వాసన, స్వర్ఘ మారిపోయి ఉందును. అధిక తేమ తడితో గూడి ఉందును. హానికరములైన సర్వములు క్రూరమ్మగములు, దోషులు, మిదుతలు, చీమలు, ఎలుకలు అత్యధికముగ వ్యాపించి ఉందును. అదవులలో సంచరించు పక్కలు గుడ్లగూబి, నక్కలు మొదలగునవి అధికముగ సంచరించును.

ఎల్లపుడు భూకంపములు, పీదుగులు పడును. భయం గొఱ్ప శబ్దములు గల్లి, రాగిరంగు, ఎరుపురంగు, తెలుపురంగు మేఘములలో అవరించబడిన సూర్య, చంద్రులు, నక్కతములుందును.

హానికరమైన 'గడ్డి' అధికముగా పెరుగును. ముందు తెల్పిన ప్రాంత మైనూ కొత్తదానివరె మార్పుచెందును. ఎండిపోయిన పైరుపంటలు గల్లి, దుమ్ము గాలిలోనిండి ఉందును. ఎక్కువగ ఆరుస్తున్న పక్కలు గల్లి, ఏడుస్తున్న కుక్కలుందును. బెదిరిపోవు పక్కలు, మృగములుందును.

సత్యం, ధర్మం, లజ్జలనువిడిచిన జనంలో ఉందును. కలకబారిన, కలుపీతమైన జలాధారములుందును.

మనుషులు, జంతువులు విసర్జించిన మలములను మరియు ఇతర వ్యాప పదార్థములను సరిగా తోలగించక పోవుట చేత భూమి కలుపీతమగును. తద్వారా దోషులు, ఎలుకలు, రోగకారక బ్యాక్టీరియా, ఏలికపాములు ఉదర క్రిములు ఉద్ధవించి అధికం అగును. కూరగాయలు, పండ్లు కలుపీతమైనవ్వే రోగములను కల్గించును. పంటలకోసం రసాయనిక ఎరువులు విచ్చుల విడిగా ఉపయోగించడంవలన విషపూరితమైన ఆర్టెక్షిలను కల్గించును. హానికరమైనగడ్డి పెరిగి అర్టెక్షి, వ్యాధులను కల్గించును. అగ్నిపర్వతములు బ్రథలయి, భూకంపాలవలన భూమి దూపీతం అగును.

జలం:

దూపీతమైన జలం అసాధారణమైన రంగు రుచి వాసన స్వర్ఘ కల్గి ఉందును. బురదతో కూడి స్పంధించి ఉందును. జలం యొక్క ఆరోగ్య కరమైన లక్షణములను కోల్పోయి ఉందును. కావున జలజంతువులు, పక్కలు అన్ని జలప్రాంతమును విడిచి వేరే ప్రాంతమునకు వలసపోవును.

నేటి పారిక్రామిక వంతమైన పట్టణాలలో సరఫరా చేయబడు నీరు పారిక్రామిక వ్యవరహర్థములు మరియు మురికినీటితో కలుషితమగు చుందును. సాధారణముగ పట్టణములకు నీరు, సరస్సులు, చెరువులు, నదులనుండి భూగర్జ పైపులద్వారా సరఫరా చేయబడును. అదేవిధముగా మురికినీరు గూడా సరఫరా చేయబడు పైపుల నుండి ప్రవించి తాగునీటితో కలిసి కలుషితం చేయబడును. ఈ కలుషిత జలంవలన ఎన్నో జనపదో ధ్వంస వ్యాధులు కలుగును. అవి కలరా, గాస్ట్రోఎంట్రైట్స్, బైఫాయిడ్ జ్వరం, కాలేయ సంబంధమైన వ్యాధులు మొదలగునవి కలుగును.

వాయువు:

రోగ కారక సూక్ష్మ క్రిములు, ధూళి, 'అలెర్జీ' ని కల్గించుని మరియు విషపూరితమైన గ్యాస్లు అన్నిటి కదలికలకు వాయువు అత్యంత ప్రధానమైన పాత్రధారి. ధూషితమైన కలుషితమైన వాయువు అనగా పై వాటితో కల్పి వేడిగాను, చల్లగాను ఉన్న గాలి అని అర్థం. ధూషితమైన గాలి చలనం లేక ప్రస్తంభించి ఉండును. తేమలేక బిరుసుతనం గల్గింప చేయునదిగ ఉండును. అత్యంత శబ్దములతో కూడిఉండును. ఎక్కువగ సుడి తిరుగునదిగ ఉండును. వాయుగుండములను తుఫాను వర్షములను కలిగించును. ఇసుక, దుమ్ము, పొగతో కూడి ఉండును.

దూషితమైన వాయువు శ్వాసకోశ సంబంధమైన 'అలెర్జీసీ' కల్గించ విషపూరిత సంక్రామిక వ్యాధులను ప్రజలలో వ్యాపింప చేయును.

ఇతర కారణాంశములన్నిటి కంటే గూడా వాయువు యొక్క విపరీత చలన గుణము వలననే జనపదోధ్వంస వ్యాధులు వ్యాప్తికి ప్రధానకారణం.

కర్కుగారముల నుండి వెలువడు విషపూరిత వాయువులు, వివిధము లైన శ్వాసకోశ వ్యాధులను కల్గించును. బ్యాట్టిరియా వైరస్ల వ్యాప్తి కారణముగ జనపద ధ్వంసములు ఏర్పడును. గాలిలో కల్పిఉన్న దుమ్ము ధూళి, అలెర్జీ కారకములు అలెర్జీ వ్యాధులను కల్గించును. అసాధారణ శక్తి వంతములైన గాలి, తుఫానులు గృహములను ధ్వంసం చేయును. తుఫాను

ఆనంతర పరిషీతులు అనార్గ్యకరమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచి జన పదోద్ధ్వంసం కల్గించును. కలరా, ఆతిసారవ్యాధులు విజృంభించును.

కాలం - బుతువులు (Seasons):

కాలం ఆనగా వాతావరణందృష్ట్యా బుతువులు అని అర్థం. దూషితం, కబుషితం అయిన కాలం ఆనగా ఆసాధారణ బుతువు లేక బుతువుల కుండవలసిన లడ్డణములకు విరుద్ధముగను, మిక్కిలి అధికముగాను అతి తక్కువగను వ్యక్తమగును.

వర్షబుతువులో పరిమిత ప్రాంతంలో అధికవర్షం, స్వల్పవర్షం అసలే వర్షించక పోవుట మొదలగు అంశములు జనపదోద్ధ్వంసమునకు కారణ మగును, కాలం ఆనగా పర్యావరణం అనే అర్థంలో తీసుకోవాలి. పర్యావరణ కాలుష్యం, విధ్వంసకర యుద్ధాలు, కరువు, కల్లోలాలు మొదలగునవి కూడ కాల దృష్టిలో పరిగణించాలి.

జనపదోద్ధ్వంసముల నుండి కాపాదుకొనుటకు ఉపాయములు:

జనపదోద్ధ్వంస వ్యాధులను నివారించడం మరియు చికిత్సించడం. నివారణకే అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. జనపదోద్ధ్వంసమునకు 'అధర్మాచరణమే' మూలకారణం. కావున దీనిని నివారించడానికి ప్రజలు ముఖ్యంగా పాలకులు అధికారవర్గాలు 'ధర్మాచరణము' తప్పకుండా పాటించాలి. ప్రతివారిలో సత్కృగుణం పెంపాందించుటకు తగిన చర్యలు చేపట్టాలి. కబుషితంకాని వాయు జలంగిల ప్రదేశములలో నివసించాలి. బ్రహ్మవర్యం పాటించాలి. ధర్మాన్ని పాటించు శాంతి కాముకులలో సహచర్యం గల్గి ఉండాలి. ధ్యానంచేయడం అలవర్యకోవాలి. ధర్మశాస్త్రములను, మహారూల చరితలు, తత్త్వశాస్త్రములను అధ్యయనం చేయాలి. పాపరహితమైన వృత్తిని ఆవలంభించాలి. ధ్యానము (మంత్ర, జపములను) ఆచరించాలి, పత్యమునే పలకాలి. ప్రాణులయందు దయ, దానగుణముల నలవర్యకోవాలి.

వైద్యులు, వాయువు, జలం, దేశం, కాలములు, దూషితంకాని కాలంలోనే మూలికా చెప్పధములను సేకరించిఉంచాలి. ఎందుకనగా

అత్మారూలో ముఖయి గుణసంపన్నములై ఉందును. కావున వాటిని భూషణిస్తే ఒవసురాల కోసచై నీల్య ఉంచాలి.

ప్రతివారు ‘పంచకర్మ’ శోధన (Purificatory) చికిత్సలు చేసుకోవడం వలన మరియు రోగములు రాకుండా, ముసలితనం కలుగకుండా బలమును, ఆయుషును పెంపాందించు ‘రసాయన’ చికిత్సను చేసుకోవడం ద్వారా శరీరం లోని రోగ నిరోధకశక్తిని పెంపాందించుకోవాలి. తద్వారా అనూహ్వాంగా సంభవించే జనపదోద్వాంస రోగములనుండి పూర్తిగా సంరక్షించుకోవాలి.

కాల - అకాలమృత్యువు:

శాస్త్రవిధినుసరించి ఆహార-విపోరాదులను యథోచితముగా ఆచరించిన యొదల శరీరస్వభావము ననుసరించి నియమిత్కాలపరిమాణం 100 సంవత్సరములు పూర్తియైనపిరప ఆయుషు క్షీణించును. దీనినే కాలమృత్యువు అందురు. ఇది అనివార్యమైన మరణం, కాలమరణం.

ధాతువులన్నీ నాశనం పాందిన శరీరం నుండి ఆత్మ ఇంద్రియములు, మనస్సు బయటికి వెడలిపోతాయి. శరీరం నీరీవం, నిశ్చేషం, సంజ్ఞాహీనమై శవమై కట్టులా అవుతుంది. దీనిని అగ్నిసంస్కరాలతో దహనం చేయాలి. దీనినే ‘మహామరణం’ అనికూడా అంటారు. ఇది 1. కాలమరణమని (పైన వివరించబడినది) 2. అకాలమరణమని రెండురకాలు.

రోగములు, ప్రమాదసంఫుటనలు, ఆఘ్యాతములు వలన. ఆయుషు ఉన్నమూ మరణం సంభవించును. ఇది అకాలమరణం, కొంతవరకు నివారించగల్లిన మరణం.

నియమిత కాలమునకు ముందే మరణించుటకు కారణములు:

తనశక్తికి మించిన అధికమైన పనులు చేయుట వలన జీర్ణశక్తికి భిన్నముగ, అధికముగ, తక్కువగ, ఆహారం భుజించుటవలన, శరీరమును చక్కనైన పరియైనభంగిమలో ఉంచుకొనకపోవటంవలన, శ్రీ సంభోగములో అధికంగా సాల్గొనడం వలన, మలమూత్రాది వేగములు కాలకృత్యములను నిరోధించడం వలన.

మనోవాక్ కాయకర్మ సంబంధమైన నిరోధించవలసిన వేగములు లోభము, శోకము, భయము, కోపము, తానే అధికుడ ననుకొనుట నిరజు, తంర్య, అత్యాశ, పద్మపాత్రవైభరి, ఇతరులపట్ల ద్రోహచింతన మొదలగు వానిని నిరోధించకపోవుట వలన.

పరుషముగ, అధికముగ, మనస్సుకు బాధ కల్గించునవి, అసత్యము లైన అపందర్ఘములైనమాటలు మాటల్లాడుట వలన. పరశ్రీ సంభోగము, దొంగతనము, హింస వలన.

రోగకారక సూక్ష్మక్రిములు, విషము, గాలి, అగ్నిచే దగ్గ మగుట వలన. ఆయుధములచే గల్గిన గాయముల వలన. సంభవించిన రోగమునకు సకాలములో చికిత్స చేసుకొనకపోవుట వలన.

జలము, అగ్ని, విషం, ఆయుధములు, త్రీ, రాజకులము ఇవన్నియూ అకాల మృత్యువునకు కారణములు. కావున పీనికి దూరంగా ఉండాలి.

* * *



డా॥ ఎ. మోషాన్,
అసిస్టెంటు ప్రొఫెసర్,
ఎస్.వి.ఆయుర్యేద వైద్యకళాల
టి.టి.ఎ. తిరుపతి.

ఈ రచయిత “ఆయుర్యేదంలో ఆయుల్ పుల్లింగీ” పై విశేష పరిశ్రమచేసి వివిధ దిన, వారపత్రికలలో వ్యాసాలు ప్రచురించారు. తిరుపతిలోనే కాకుండా వరంగలే, వుద్రాసు, పైచరాబాదు వంటి నగరాల్లో ఫోటో ఎగ్గిబిషన్ నిర్వహించారు. ఆకాశవాణి, దూరదర్శన్లలో చర్చకార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.

ఈ గ్రంథంలో

ఆయుర్యేద వైద్యవిధానములో ‘ఆయుల్ పుల్లింగీ’....

- ★ చేయవలసిన రోగాలు, ఆయు రోగాలకు ఉపయోగించ వలసిన ద్రవాలు, నూనెలు, అవి తయారుచేసే విధానం, వాటిని ఉపయోగించవలసిన మోతాదు.....
- ★ ఎలా చేయాలి, ఏ సమయంలో చేయాలి, ఎంత వయస్సు నుండి చేయాలి, ఎంత సమయం చేయాలి, రోగాన్ని బట్టి ఎన్నిసార్లు చేయాలి.....
- ★ నిత్యజీవితంలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం ఆయుర్యేదం విధించిన ఆహారపోషణ విధి, బుతుచర్య, వేగధారణ నిషేధం, పర్యావరణ పరిరక్షణ మొదలైన అంశాల్ని ఎలా అనుసరించాలి....

మొదలైన అంశాల్ని ఆయుర్యేద శాస్త్ర గ్రంథాల ఆధారంతో వివరించబడిన గ్రంథం.

